

Cintura marrone I kyu



Nage waza

- Yoko otoshi
- Hane makikomi
- Utsuri goshi
- O guruma
- Soto makikomi
- Ushiro goshi

Katame waza

- Combinazioni e concatenamenti

Altro

- Nage no Kata: IV e V gruppo e metodo di insegnamento.
- Conoscenza del regolamento tecnico per le competizioni

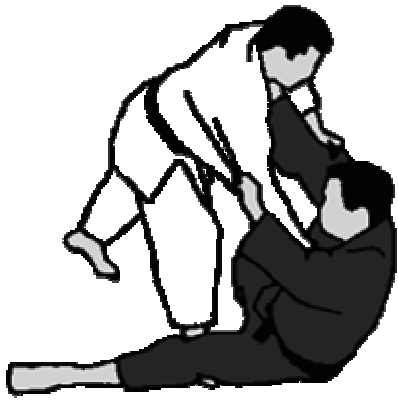
NAGE WAZA

Yoko Otoshi (caduta laterale)

Yoko Otoshi è la prima proiezione di sacrificio che si incontra nel Go Kyo. Appartiene al terzo gruppo (Dai Sankyo) e viene classificata come proiezione di sacrificio laterale (Yoko Sutemi Waza).

La sua esecuzione classica consiste nel rompere l'equilibrio sul fianco destro di Uke, Tori avanza la gamba sinistra facendola poi scivolare sul tatami all'esterno del piede destro di Uke.

Cadendo sul fianco sinistro, Tori mantiene la trazione delle braccia e proietta Uke, che cade lateralmente alla sinistra di Tori.



YOKO OTOSHI

Hane Makikomi (avvolgimento ad ala)

Hane Makikomi è una tecnica in avvolgimento (Makikomi Waza) che appartiene al quarto gruppo del Go Kyo (Dai Yonkyo).

Questa tecnica nasce da Hane Goshi a cui si somma il movimento Makikomi cioè un avvolgimento a spirale che usa la massa corporea di Tori per trascinare a terra Uke; tutti i Makikomi finiscono infatti con Tori che controlla Uke a terra in immobilizzazione.

A differenza di Harai Makikomi e Soto Makikomi, la gamba di Tori non blocca quella di Uke, ma invece la solleva con un movimento analogo a quello visto in Hane Goshi. Il braccio destro di Tori lascia la presa al bavero e avvolge il braccio destro di Uke che rimane a stretto contatto con il torace di Tori per tutta l'azione. La tecnica si conclude con una proiezione di grande ampiezza.

Hane-Maki-Komi



HANE MAKIKOMI

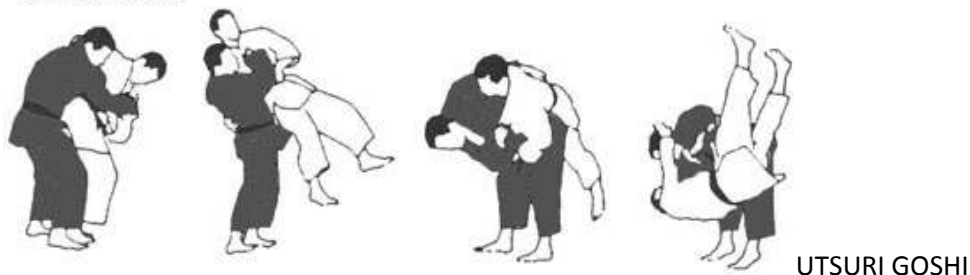
Utsuri Goshi (anca spostata)

Utsuri Goshi assieme ad Ushiro Goshi è una tecnica d'anca (koshi waza) usata essenzialmente come contrattacco. Appartiene al quarto gruppo del Go Kyo (Dai Yonkyo) e richiede perfetta coordinazione e tempismo.

Nella sua esecuzione classica Tori blocca fortemente un'entrata d'anca di Uke, dopo averlo sollevato parzialmente, si gira portandosi Uke sulla schiena e lo proietta come in O Goshi.

Utsuri Goshi è una tecnica molto spettacolare dagli elevati contenuti tecnici che, se eseguita correttamente, permette di attaccare con efficacia avversari molto più pesanti.

Utsuri-Goshi



O Guruma (grande ruota)

O Guruma è una tecnica di gamba (ashi waza) di grande ampiezza. A prima vista assomiglia ad Harai Goshi, ma differisce sostanzialmente da quest'ultima dal momento che nella sua esecuzione non c'è colpo d'anca.

Venne inventata dal grandissimo Maestro 10° Dan Kyuzo Mifune (si veda il video sotto) e venne inserita, per la sua efficacia, come tecnica base del Judo Kodokan.

Appartiene al quarto gruppo del Go Kyo (Dai Yonkyo) e nella sua esecuzione classica Tori rompe l'equilibrio di Uke verso l'avanti destro, esegue una torsione di tutto il suo corpo all'altezza del suo baricentro aumentando l'energia prodotta dal movimento.

La gamba destra di Tori guida il movimento e la direzione: si appoggia distesa davanti alle anche di Uke, sotto il suo addome e lo proietta mentre, contemporaneamente, le mani di Tori tirano Uke verso il basso.

O-Guruma



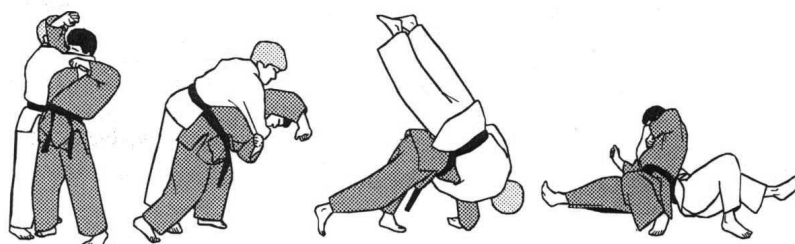
Soto Makikomi (avvolgimento esterno)

Soto Makikomi è una tecnica di avvolgimento (Makikomi Waza) che appartiene al quarto gruppo del Go Kyo (Dai Yonkyo). Di difficile esecuzione, si caratterizza per l'uso del corpo di Tori che lavora come una vite: questa rotazione sprigiona l'energia necessaria a proiettare Uke.

Nella sua esecuzione fondamentale Tori fa fare un passo destro a Uke e lo squilibra avanti destro. Poi sporge fuori l'anca destra come in Koshi Guruma e contemporaneamente mette il suo piede destro all'esterno di quello di Uke.

Durante la proiezione il braccio destro di Tori è spinto fuori e in avanti, Uke viene avvolto e si trova caricato sull'anca di Tori che ruota verso sinistra e in avanti.

Uke viene proiettato e al termine della caduta, come in tutti i Makikomi, si trova immobilizzato a terra.

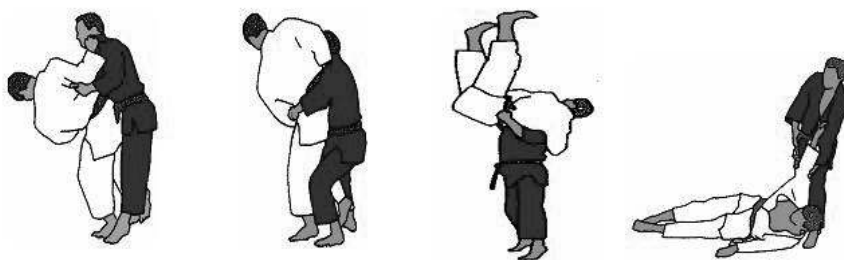


SOTO MAKIKOMI

Ushiro Goshi (ancata all'indietro)

Ushiro Goshi è una tecnica di anca (Koshi Waza) che appartiene al quinto gruppo del Go Kyo (Dai Gokyo). Usata come contrattacco a proiezioni di anca, si caratterizza per la caduta molto violenta.

Nella sua esecuzione classica Uke attacca di anca e Tori lo blocca circondandogli la vita con la mano sinistra poi, sfruttando l'energia cinetica del movimento di Uke, lo solleva raddrizzando le gambe e spingendolo con il ventre il più alto possibile Tori indietreggia con la gamba sinistra a semicerchio e fa cadere Uke sul dorso.



USHIRO GOSHI

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. **APPROFITTANDO 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