

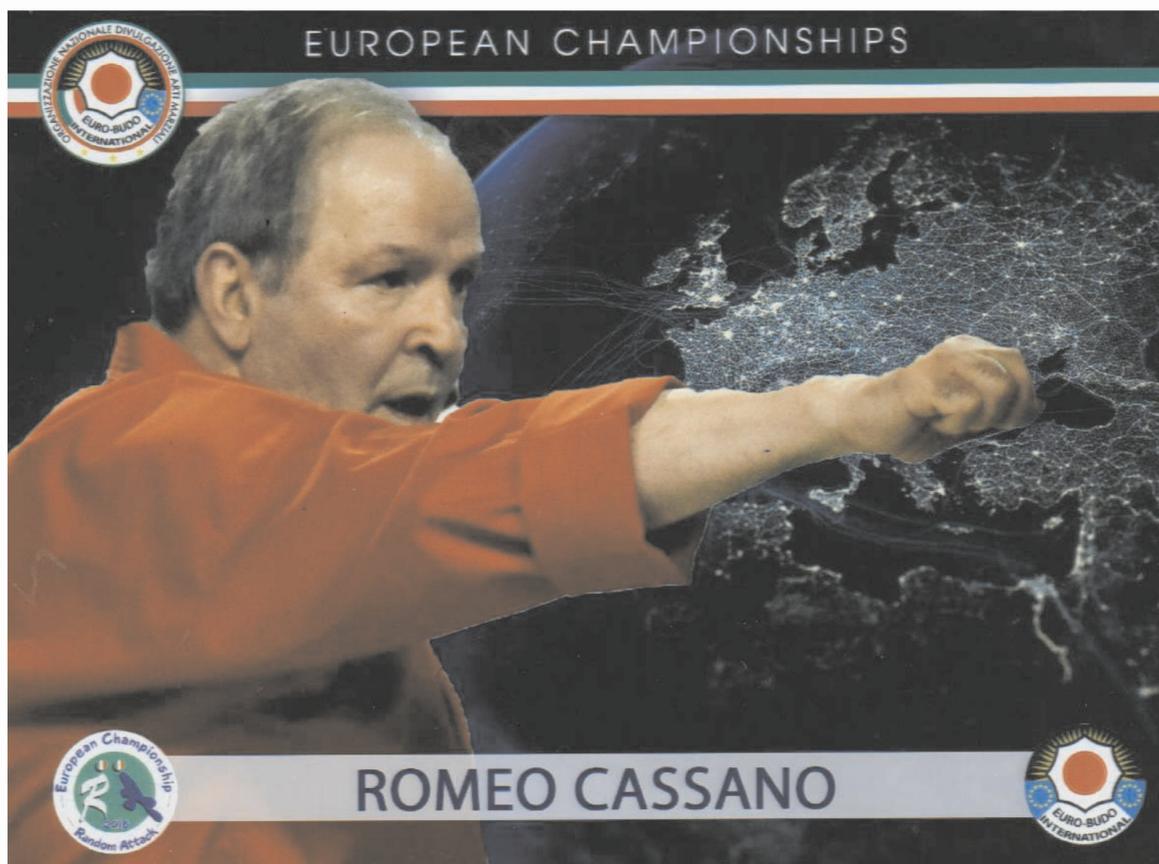


I Settori del Ju Jitsu Metodo Bianchi
Seconda Edizione

道術柔

Il Settore secondo Cassano

白木先生



Manuale tecnico elaborato dal
Maestro Romeo Cassano

Prefazione

VADEMECUM (dal latino *viene con me*, con il significato figurativo *ti do una mano*) è una guida o un formulario contenente le nozioni più importanti di un argomento, scientifico o artistico. Un vademecum è quindi un compendio di informazioni riguardanti un particolare campo o una particolare tecnica.

È creato in modo da fornire risposte rapide e concise su un particolare argomento.

Il Maestro Rinaldo Orlandi scrive sul suo libro, alla prefazione:

“questo libro è rivolto a tutti coloro che dal Ju Jitsu vogliono trarre l’insegnamento per uno sfruttamento razionale delle risorse del proprio fisico e per una impostazione armonica del proprio spirito nell’applicazione della difesa personale. Razionalità, armonia e coordinamento sono infatti, prerogative necessario per lo studio del combattimento e dell’autodifesa che costituiscono l’oggetto di indagine della Dolce Arte. Il neofita potrà qui trovare una guida per lo studio dei PRINCIPI FONDAMENTALI e del Programma di base, mentre chi è già iniziato al Ju Jitsu potrà trovare lo spunto per approfondire e migliorare la propria preparazione.”

In questo vademecum troverai:

- **Spostamenti**
- **Squilibri**
- **Posizioni**
- **Parate**
- **Attacchi**
- **Ukemi**
- **Settori**
- **Immobilizzazioni**
- **Leve**
- **Strangolamenti**

La copertina di questo Vademecum ed il depliant stesso sono stati ispirati dalla cerimonia di commemorazione del centenario della nascita del Maestro Gino Bianchi.

Commemorazione alla quale ho partecipato come unico Maestro pugliese, invitato dal Maestro Manlio Comotto. E' stata una cerimonia molto bella, che ha visto la presenza di tanti personaggi che hanno fatto la storia del Ju Jitsu Italiano e di Bruna Bianchi, figlia del Maestro. In questa cerimonia ho provato un grande orgoglio, pari a quello che ho provato circa 40 anni fa nella palestra del Maestro Luciano Mazzaferro, in cui il Maestro Comotto mi consegnò (dopo una lunga militanza nelle palestre genovesi), alla presenza dei Maestri Capacci, Mazzaferro e Cavecchia, la cintura in seta con gli ideogrammi della scuola Bianchi, dichiarando che ormai ero considerato un Tecnico appartenente al gruppo dei Maestri genovesi.

All'interno del manuale sono state ricopiate dai testi originali, alcune tecniche illustrate, che potrete visualizzare a sinistra, con la relativa spiegazione dell'esecuzione a destra.

Si chiarisce che la tecnica a destra dimostra l'applicazione della stessa a destra di UKE. A sinistra, ovviamente, alla parte sinistra di UKE. In alcune immagini è possibile trovare una dimostrazione della tecnica a sinistra, mentre nella spiegazione è applicata a destra.

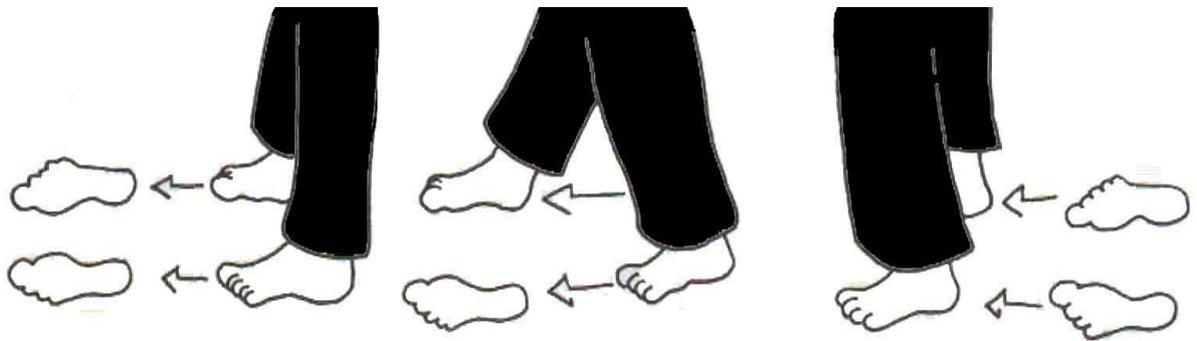
Queste illustrazioni grafiche delle tecniche del settore del "Metodo Bianchi" sono state riprese dal testo dei Maestri: Angelo Briano, Franco Cabutto, Manlio Comotto, Luciano Mazzaferro con le illustrazioni di Marco Sacchi. Le tecniche qui presentate sono commentate dal sottoscritto, non per mettersi al di sopra di quanto hanno scritto i Maestri, ma per riunire la maggioranza delle varie correnti di pensiero in una sola direzione di giudizio arbitrale.

Mi auguro che questo mio impegno possa essere di aiuto ai praticanti, ai Maestri ed a tutti coloro che condividono l'amore per il Ju Jitsu ed in particolare per il Settore, al fine di spingerli alla ricerca di un costante miglioramento personale e di praticare, non con lo spirito dello Shihan ma sempre con lo spirito del Kohai, e che i nostri sforzi possano costituire una spinta per lo sviluppo e la crescita della nostra disciplina.

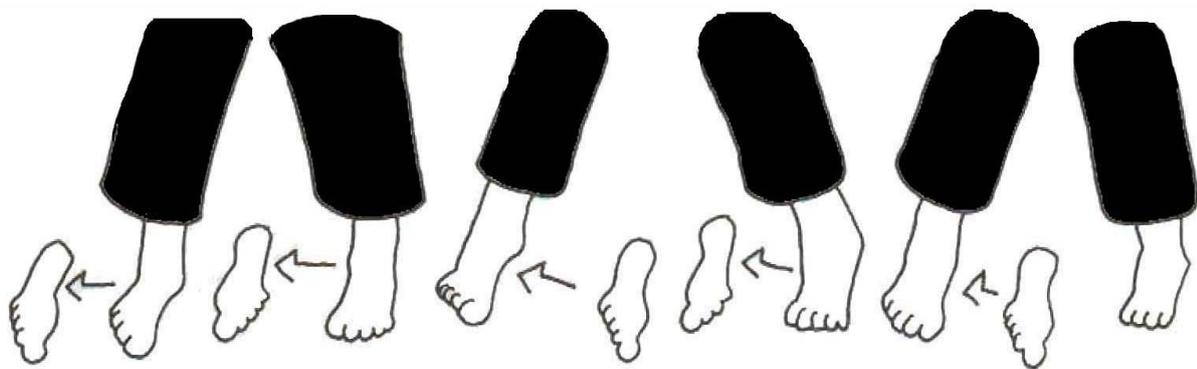
"Essere l'eterno maestro, che insegna con il corpo quando è giovane, con le parole quando è vecchio e con i principi morali quando è morto." Gen. Choi Hong Hi

Romeo Cassano

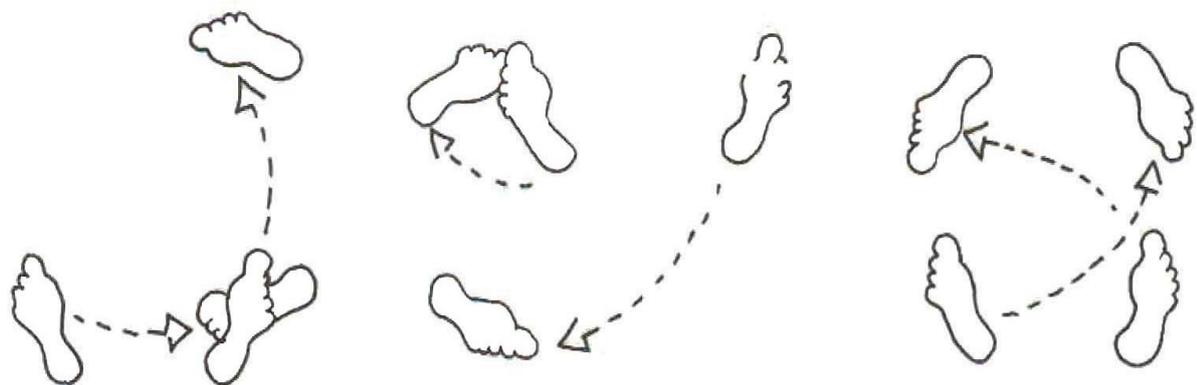
Shintai (spostamenti)



AYUMI ASHI

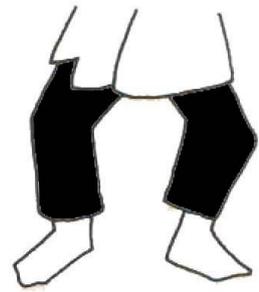
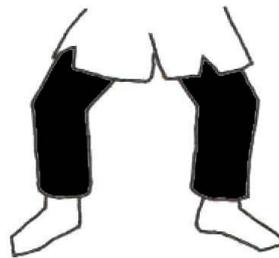


TSUGI ASHI (PIEDE SCHIACCIA PIEDE)



TAI SABAKI

Shizei - Kamae (posizioni)



SHIZENTAI

MIGI SHIZENTAI

JIGOTAI

MIGI JIGOTAI

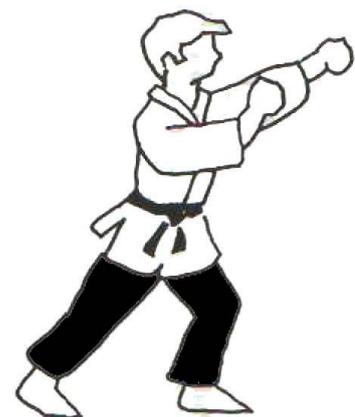
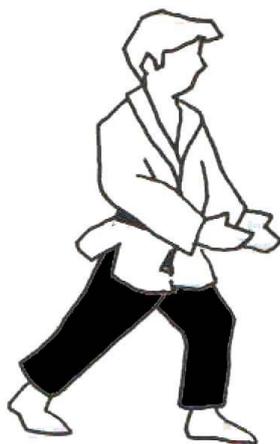


HEISOKU DACHI

HACHIJI DACHI

KIBA DACHI

ZENKUTSU DACHI



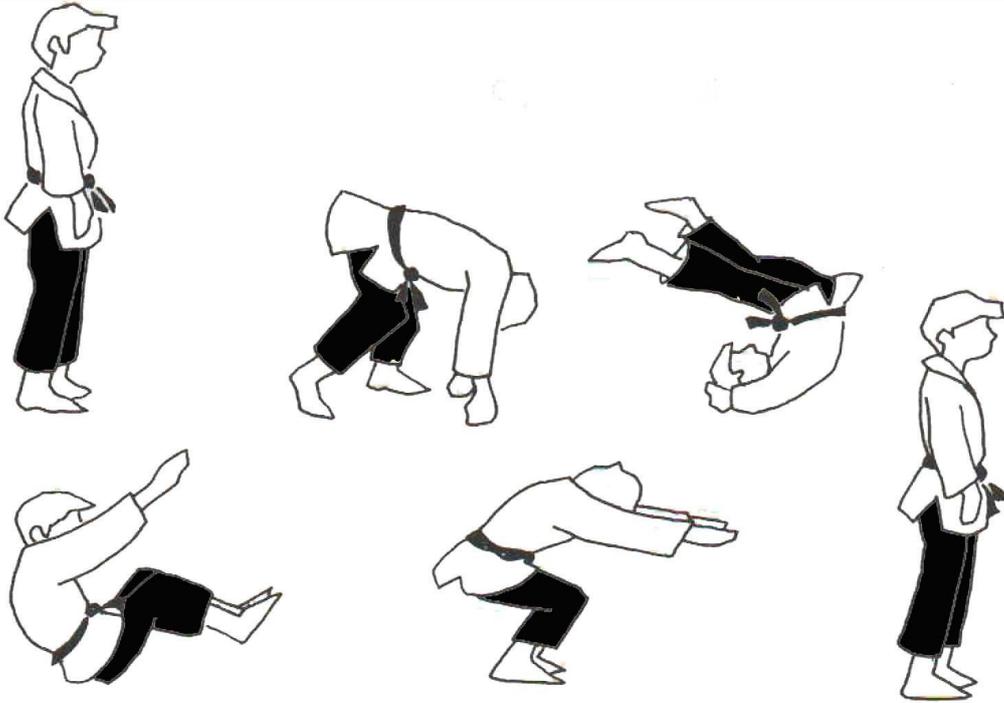
GEDAN

CHUDAN

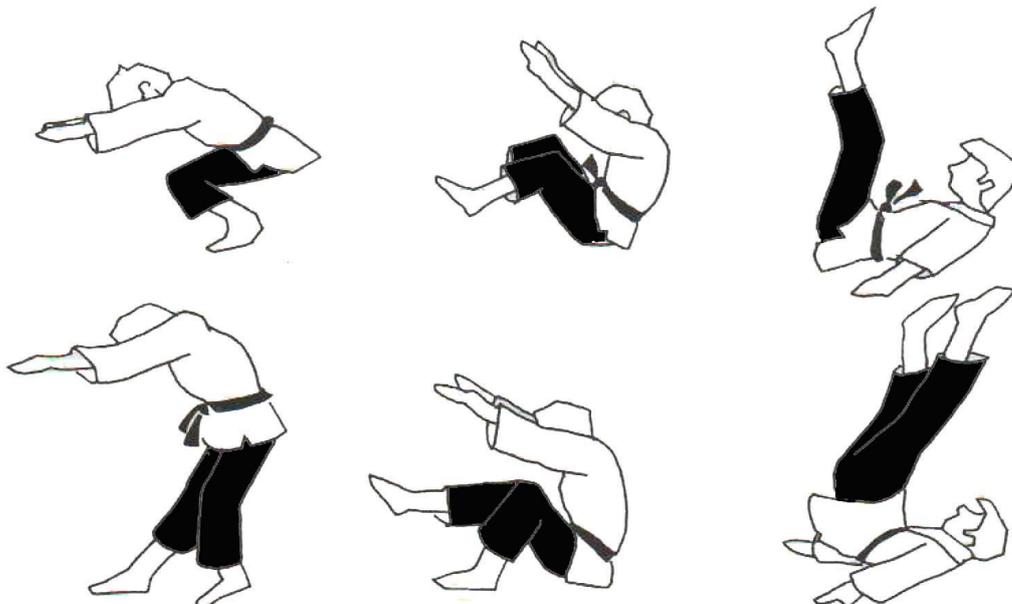
JODAN

Ukemi

CAPOVOLTA IN AVANTI

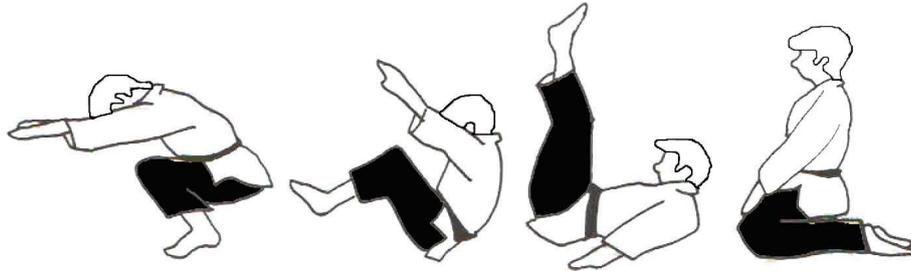


USHIRO UKEMI (CADUTA INDIETRO)

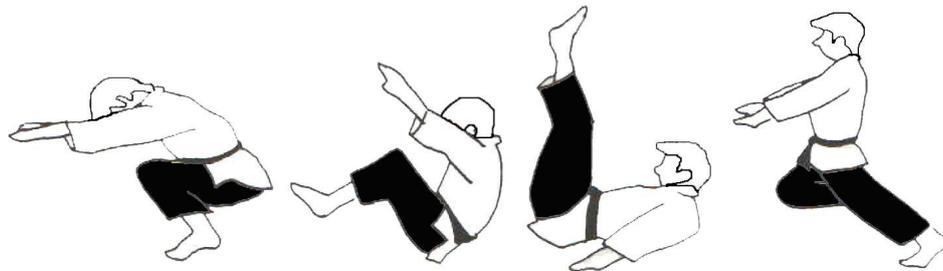


Ukemi

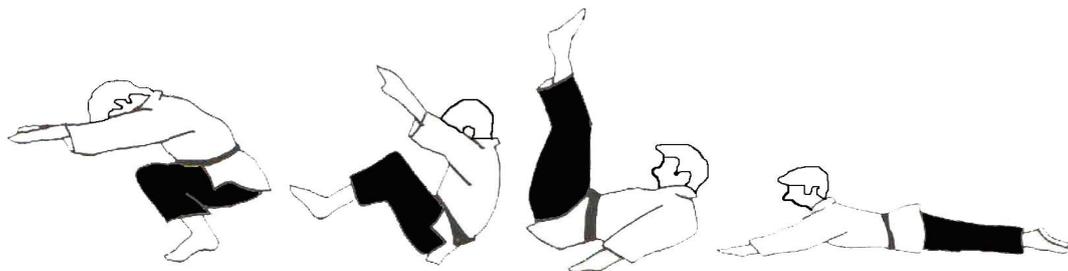
USHIRO UKEMI (CON RECUPERO GINOCCHIO)



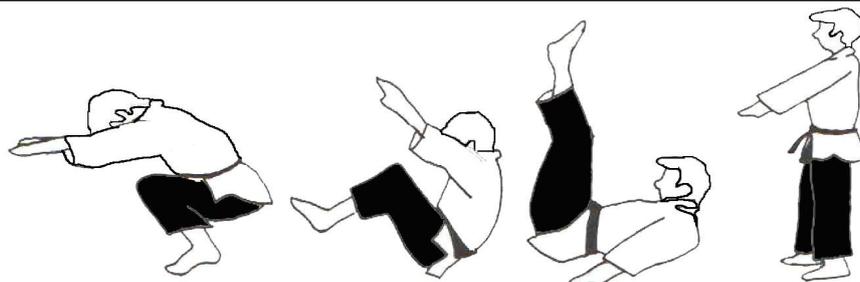
USHIRO UKEMI (CON RECUPERO IN GINOCCHIO CON UNA GAMBA DISTESA)



USHIRO UKEMI (CON RECUPERO PIATTO)

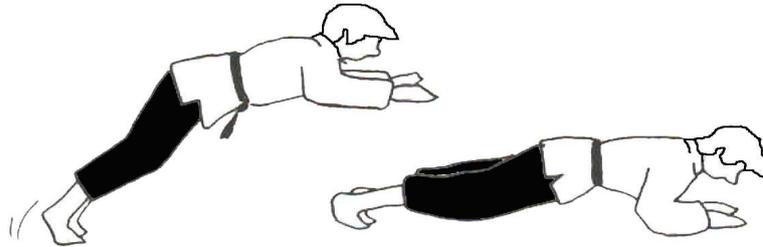


USHIRO UKEMI (CON RECUPERO IN PIEDI)

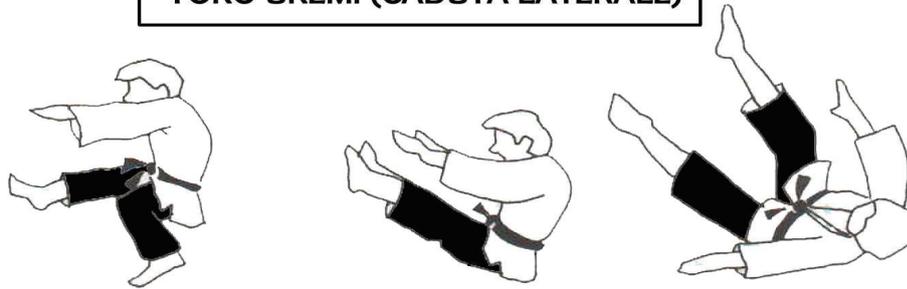


Ukemi

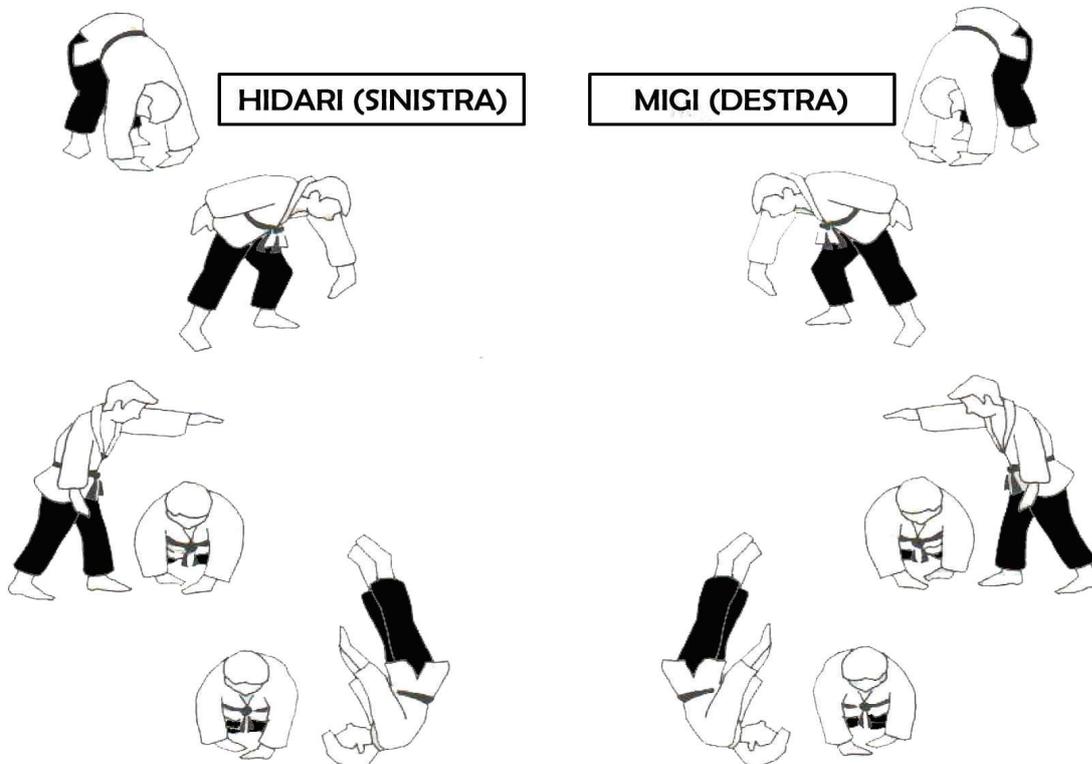
MA UKEMI (CADUTA AVANTI)



YOKO UKEMI (CADUTA LATERALE)



ZEMPOKAITEN MAE UKEMI (CADUTE AVANTI ARROTOLATE)



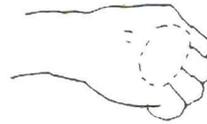
Atemi



OI TSUKI

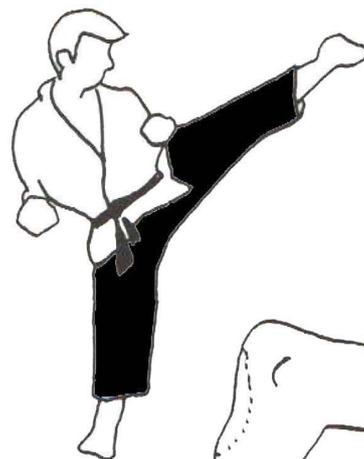


GYAKU TSUKI

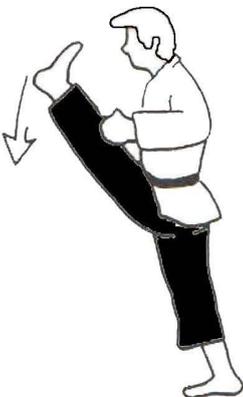


URAKEN

MAE GERI

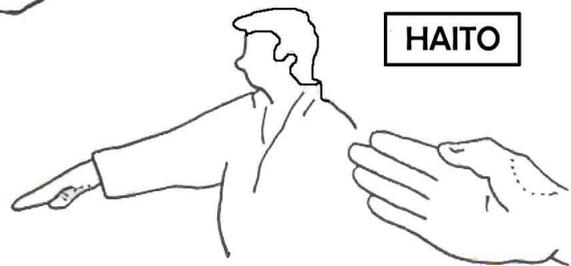
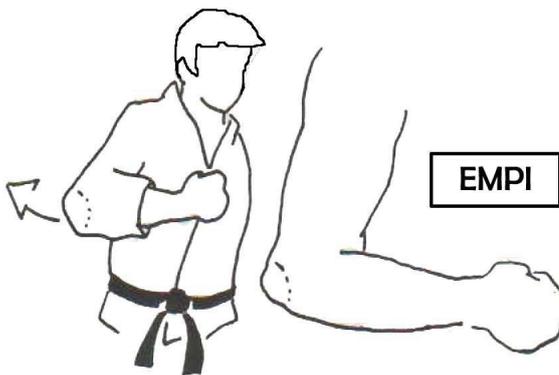
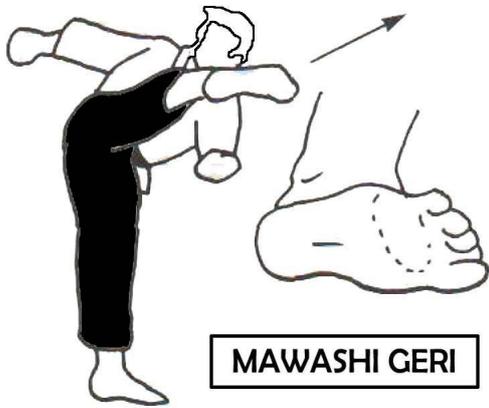


YOKO GERI



KAKATO GERI

Atemi



Uke



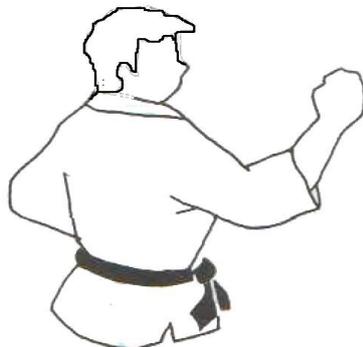
JODAN AGE UKE
(PARATA ALTA DAL BASSO IN ALTO)



UCHI UKE
(PARATA MEDIA DALL'INTERNO ALL'ESTERNO)



JUJI UKE
(PARATA INCROCIATA)



SOTO UKE
(PARATA MEDIA DALL'ESTERNO ALL'INTERNO)



GEDAN BARAI
(PARATA BASSA)

柔術

SETTORE A - IKKOMI WAZA (TRASCINAMENTO A TERRA)

In questo specifico settore si può, e si deve, dare l'impostazione di base all'allievo, perché questa parte non prevede tecniche particolarmente elaborate e risulta, quindi, di facile apprendimento.

L'allievo in questo modo non si scoraggia ed apprende le prime utili tecniche di approccio ai settori che seguiranno.

Ma la parte essenziale è che questo settore non prevede caricamenti sulla spalle, salvaguardando, soprattutto ai giovani, la colonna vertebrale.

Per una buona esecuzione delle tecniche del settore A si deve tenere presente che: le tecniche si fanno in due: Tori ed Uke; una buona intesa tra i due regala un'esecuzione pulita all'osservatore. Questo non vuol dire che Uke deve essere molto morbido e agevolare al 200% Tori, anzi oltre a metterci un po' di verità nell'attacco deve comunicare a Tori se sente la validità nell'applicazione della tecnica.

Quando si parla di settore A- ikkomi waza (trascinamento a terra) si deve intendere che, in questo settore, sono inquadrate le azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario. Tali movimenti suggeriscono ed impongono all'avversario stesso un determinato atteggiamento per effetto di una presa o di un'azione che non comporta di per se né la sua resa né il suo sollevamento.

Da questa definizione deriva direttamente il programma che l'allievo deve seguire nel settore A.

Dapprima egli deve prendere contatto con l'avversario imponendosi un esame razionale dell'anatomia umana. Dalla consapevolezza della complessità della struttura dell'uomo e dell'impossibilità di controllare e vincolare tutti i suoi punti di moto e di reazione, egli dovrà poi trarre spunto per concentrare lo studio di alcune particolari combinazioni di movimenti. Con esse infatti egli dovrà ottenere un risultato di un controllo sufficientemente efficace che pur lasciando all'avversario un certo grado di libertà, renda tale libertà inoffensiva.

Il praticante, per rendere le combinazioni di movimenti efficaci contro avversari di prestazione fisica diversa, dovrà esercitarsi a concentrare la sua attenzione su punti della struttura anatomica che presentano particolari vulnerabilità o possibilità di cedimento.

Naturalmente, a tale scopo, si dovrà fare ancora riferimento all'anatomia per studiare come trasferire l'effetto di cedimento da un punto singolo della struttura all'intera struttura.

SETTORE B - NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONI)

Superato il primo impatto si può passare a delle tecniche che prevedono un impegno superiore nell'applicazione dato che, adesso, l'Uke non viene trascinato a terra, ma sollevato e proiettato con una certa veemenza sul tappeto.

In questo settore sono inquadrare le azioni che, attraverso lo studio del suo sbilanciamento, mirano al semplice sollevamento di Uke ed alla sua proiezione.

Già dalla definizione risulta chiaro che una corretta e pratica esecuzione dell'azione deve essere preceduta da uno studio analitico delle forze che in esse entrano in gioco. In altri termini occorre prima analizzare l'impostazione teorica alla ricerca del massimo rendimento e poi si deve cercare di trasferire la migliore impostazione teorica nell'applicazione pratica tenendo conto dei vincoli e delle limitazioni anatomiche.

Attraverso questo trasferimento dal teorico al pratico il Jutsuka deve ottimizzare la disposizione del proprio corpo per facilitare lo sforzo fisico messo in atto nella fase di ribaltamento e nella successiva fase di sollevamento e proiezione.

Nella ricerca dell'Optimum in ogni fase di studio occorrerà poi verificare i limiti imposti dalla stessa struttura anatomica dell'uomo, traducendo così una impostazione teorico – pratica esaminata in aula in un'impostazione effettivamente realizzabile ed il più possibile vicina all'Optimum con una esame di tappeto.

SETTORE C - KANSETZU WAZA (TECNICHE DI DISARTICOLAZIONE)

Andando avanti nella conoscenza delle tecniche di settore e avendo avuto già una conoscenza di 40 tecniche, di trascinamento e di proiezioni, si passa alla conoscenza delle prime tecniche dolorose per il proprio partner, in quante queste tecniche prevedono delle leve.

In questo settore sono inquadrare le azioni impostate sulle articolazioni di Uke che mirano alla conoscenza della sua resistenza al dolore. In questi movimenti vengono realizzate prese dolorose senza che intervenga il sollevamento di Uke.

La prima parte della definizione mette in evidenza lo studio che è oggetto della ricerca del settore, mentre la seconda parte indica la modalità di esecuzione di tale studio. Fino a questo punto l'Uke è stato esaminato come una struttura fisica sottoposta a forze esterne: si è visto nel settore A come questa struttura può cedere e nel settore B come essa può essere sollevata con ribaltamento. In pratica, si è posto l'accento sui sistemi scheletrico e muscolare di Uke senza approfondire l'argomento degli effetti delle forze esterne sui suoi sistemi più interni. I settori C e D si prefiggono invece lo scopo di evidenziare gli effetti delle forze esterne sui tre sistemi interni di Uke: quello nervoso, quello respiratorio e quello circolatorio.

In particolare, lo studio oggetto della ricerca del settore C è concentrato su stimoli e reazioni indotte da Uke per effetto di azioni eseguite sui punti di articolazioni della sua struttura. Più precisamente l'allievo, sotto l'attento controllo dell'Insegnante Tecnico, deve comprendere l'effetto delle proprie azioni sulle articolazioni di Uke, attraverso la valutazione dell'intensità dello stimolo indotto sul suo sistema nervoso sotto forma di dolore.

Le leve impostate in piedi, controllate, vanno mantenute costantemente sia nella portata a terra, fino alla resa dell'avversario.

SETTORE D - SHIME WAZA (TECNICHE DI STRANGOLAMENTO)

In questo settore sono inquadrate le azioni impostate sul collo di Uke che mirano alla conoscenza della sua resistenza al dolore. In questi movimenti vengono realizzate prese dolorose, senza che intervenga il sollevamento di Uke.

In questa definizione appare evidente la stretta analogia esistente fra i settori C e D, già anticipata precedentemente. Il settore D si prefigge come scopo fondamentale di evidenziare gli effetti delle forze esterne sui sistemi respiratorio e circolatorio. Per semplificare lo studio della correlazione tra causa – effetto è necessario concentrare l'attenzione sugli effetti particolarmente esistenti in un sistema quando si operi su di esso con forze esterne, trascurando gli effetti più o meno secondari che si possono manifestare nello stesso, oppure in un altro sistema che interferisca con il primo. Con questa semplificazione di fondo, il settore D evidenzia l'effetto delle forze esterne sul sistema respiratorio, quale apportatore di ossigeno ai polmoni e sul sistema circolatorio, quale distributore di ossigeno ai centri di consumo. Lo studio oggetto del settore D è concentrato su stimoli e reazione indotte nell'Uke per effetto di azioni eseguite sul suo collo. E' stata scelta questa parte del suo corpo quale zona di azione e di verifica, in quanto, nella struttura dell'uomo, il collo, presentando una sezione ridotta, facilita l'accesso ai sistemi che lo percorrono.

Gli strangolamenti impostati in piedi, controllati, vanno mantenuti costantemente sia nella portata a terra, fino alla resa dell'avversario.

SETTORE E - AWASE WAZA (TECNICHE COMBinate)

In questo settore sono inquadrare le azioni che mirano al sollevamento ed alla proiezione di Uke, unitamente alla realizzazione di prese articolari, o sul collo, in previsione dello studio dell'autodifesa.

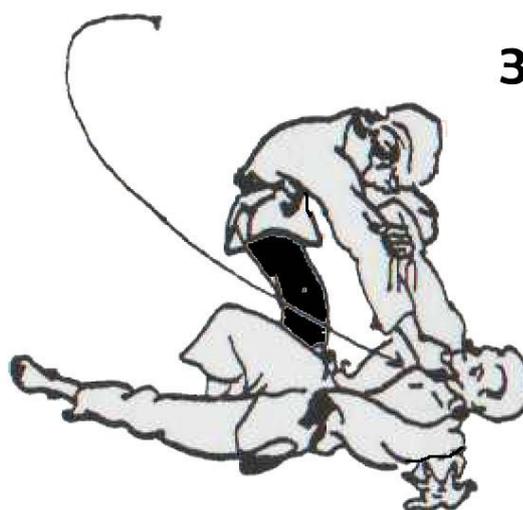
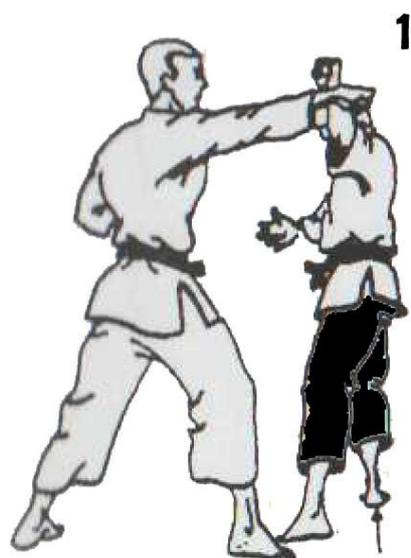
In particolare, durante il sollevamento e la proiezione di Uke, le prese dolorose sulle articolazioni o sul collo risultano in atto oppure risultano impostate per una loro immediata realizzazione al termine della proiezione.

Questa definizione indica chiaramente come il settore E debba essere considerato il banco di prova dell'allievo in vista dello studio dell'autodifesa. In pratica egli ha ultimato una serie di studi parziali attraverso i settori A, B, C, D, ed ha esaminato diverse fasi (impostazione di un atteggiamento, sollevamento con ribaltamento, esecuzioni di prese articolari ed esecuzioni di prese sul collo), di cui si può comporre un'azione complessa. Sempre nel corso di questi studi parziali, egli ha appreso come impostare i singoli movimenti per trarre in ogni fase il massimo profitto.

Nel settore E il Jutsuka deve, invece, cominciare il concatenamento delle diverse fasi per trarre il massimo profitto di azioni complesse, prese nel loro insieme: con questo spirito ogni fase deve essere interpretata come premessa di una fase successiva o nel caso di contemporaneità, come contributo per l'esaltazione dell'effetto globale. L'allievo comincia, quindi, con il settore E lo studio di impostazioni più complesse. Naturalmente, nel corso del suo allenamento dovrà abituarsi al passaggio tra le fasi di un'azione, a considerare un movimento effettuato in un primo tempo come fine e, una volta impostato, considerare lo stesso come mezzo per un movimento successivo. Dopo una certa pratica lo Jutsuka sarà così in grado di modificare le varie impostazioni della propria azione in rapporto alle modificate situazioni contingenti. Egli sarà, cioè, in grado di eseguire con proprietà delle azioni di Autodifesa.

SETTORE A
(IKKOMI WAZA)
TECNICHE DI TRASCINAMENTO
A TERRA

1 A - Contro pugno diretto



1 A - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke (avanzando la gamba sinistra).

Porto la mano destra sul viso di Uke, afferro con la mano sinistra il mio bicipite destro (è valido anche afferrare il mio bavero destro).

Mantenendo questa presa, porto la mia gamba destra dietro la gamba destra di Uke a sbarramento, ora eseguo una rotazione con il corpo in senso anti orario. Riesco così ad atterrarlo restando in piedi con le gambe flesse.

Per concludere accentuo una pressione sul suo gomito destro.

COMMENTO

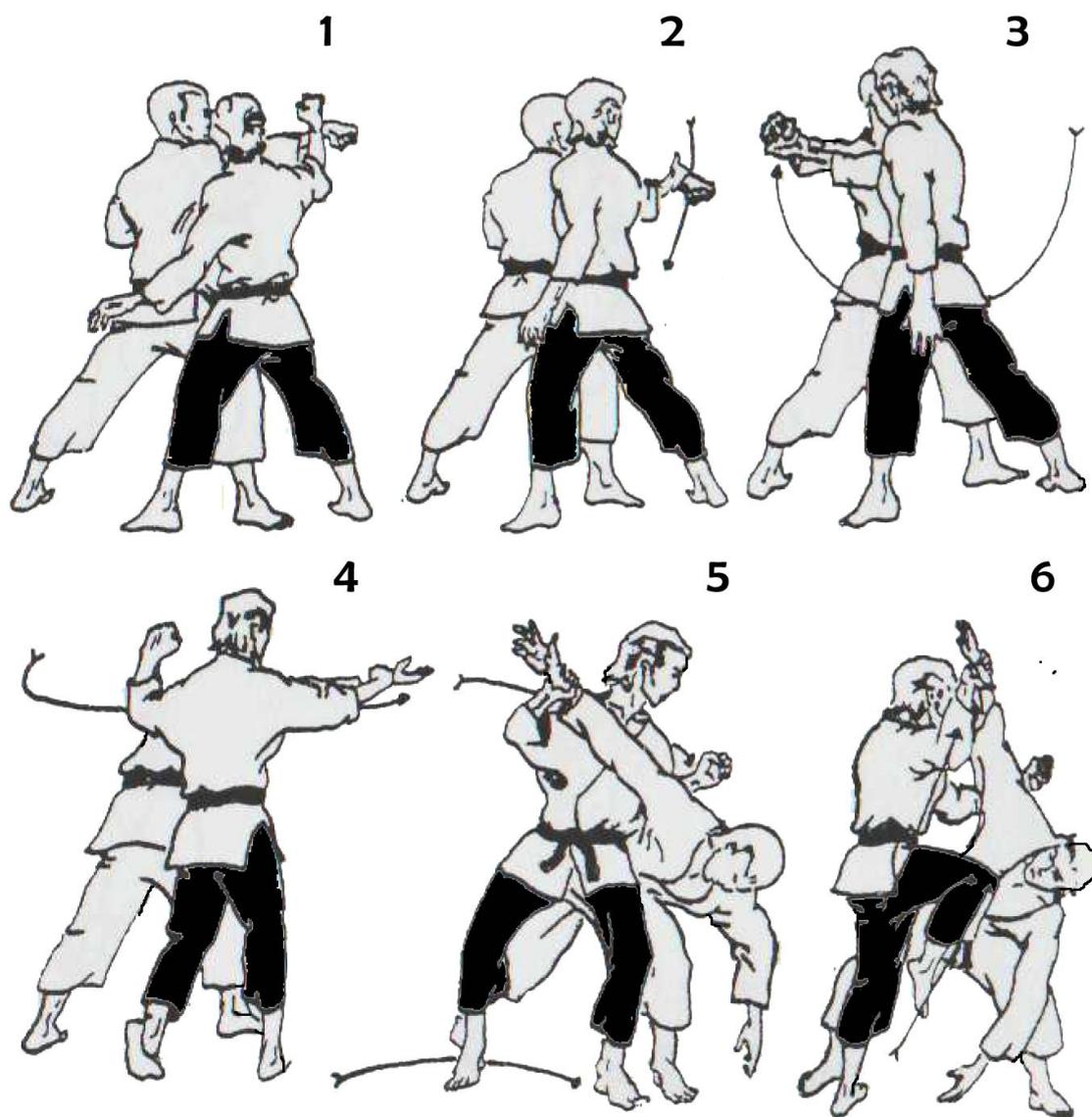
E' considerata una tecnica che prevede la portata a terra sulla schiena di Uke.

La parata dovrà essere anticipata rispetto alla forza che Uke imprime venendo in avanti. La parata dovrà avere il così detto effetto polpo (avvolgente).

La gamba a sbarramento, viene esposta solo dopo lo sbilanciamento, e non prevede spazzata, ma un semplice ostacolo (a sbarramento) per agevolare la portata a terra con la torsione del corpo.

Concludo la tecnica mantenendo la spinta della mia mano destra sul mento e sul braccio di Uke.

2 A - Contro pugno diretto



2 A - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, avanzo con la gamba sinistra portandomi all'esterno del lato destro di Uke. Afferro con la mano destra il polso destro di Uke, eseguendo una torsione portando il palmo della mano verso l'alto.

Eseguo ora una compressione sulla sua spalla destra, tenendo teso il suo braccio destro.

Successivamente inverto la torsione del braccio teso, disponendomi con il torace sul suo fianco e colpisco con il mio ginocchio destro il suo sterno provocando la sua caduta sulla schiena.

KUZURE

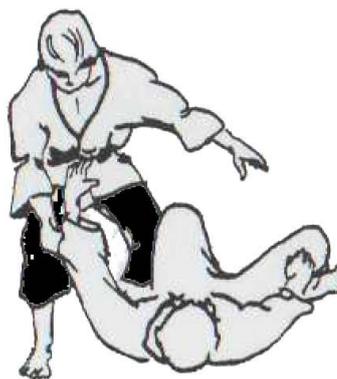
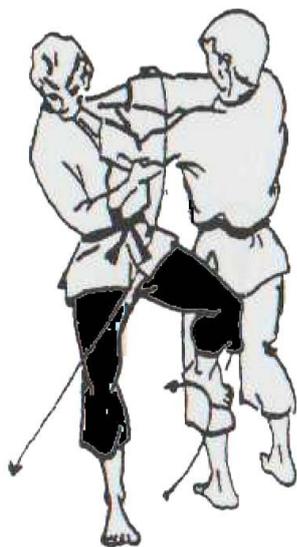
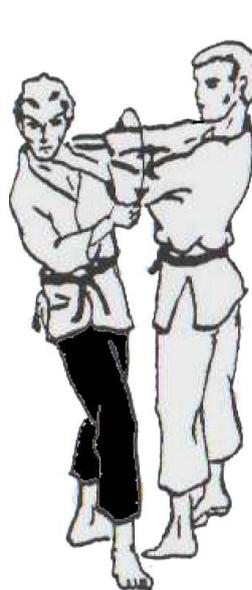
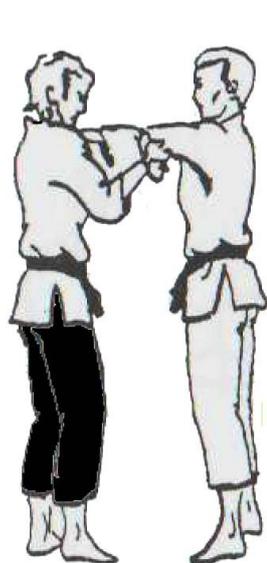
Prima di eseguire la compressione sulla spalla, si può eseguire una compressione sul tricipite di Uke spingendo con l'avambraccio verso l'alto, portando Uke sulla punta dei piedi. Durante la preparazione della ginocchiata, effettuare una rotazione del bacino in senso anti orario e colpire allo sterno. La caduta sulla schiena di Uke può essere all'indietro o in diagonale, quest'ultima parte dipende molto dell'effetto della leva che viene impresso al braccio di Uke.

COMMENTO

E' una tecnica piuttosto elaborata ma se compiuta correttamente è molto valida.

La parte che interessa la ginocchiata allo sterno può essere diretta e in questo caso Uke cade sulla schiena.

3 A - Contro strangolamento diretto



3 A - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano destra la manica sinistra di Uke e con la mano sinistra quella destra del Keiko Gi (all'altezza dei gomiti).

Espongo, successivamente, il piede sinistro all'esterno del piede destro di Uke e lo sbilancio con un ampio spostamento delle sue braccia (sterzata) in senso anti orario.

Dopo lo sbilanciamento porto il mio piede destro all'interno del ginocchio destro di Uke e con una spinta che parte dal basso verso l'alto, provo la caduta sulla schiena di Uke.

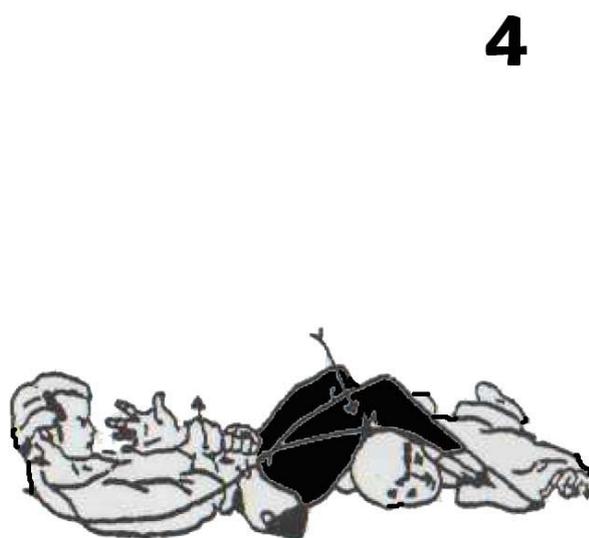
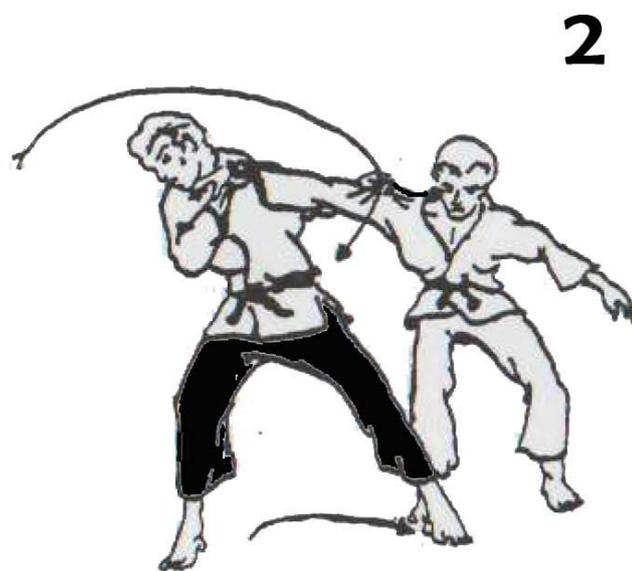
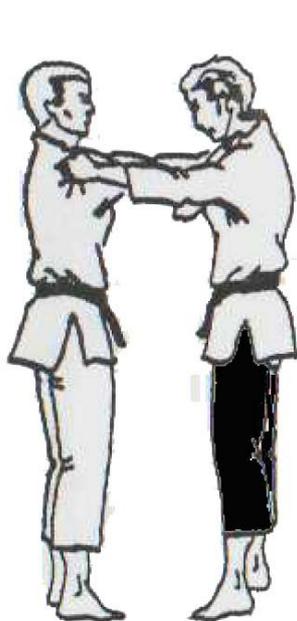
KUZURE

In fase di liberazione, con la presa alle maniche, è possibile, prima dello sbilanciamento un alleggerimento della liberazione mediante un avvolgimento delle maniche del Keiko Gi, seguita da una compressione sui gomiti.

COMMENTO

Tecnica di facile esecuzione. In fase di portata a terra, la spinta del piede destro, dal basso verso l'alto, di Tori non deve essere fatta sul polpaccio di Uke, ma all'interno del ginocchio destro (articolazione).

4 A - Contro strangolamento diretto



4 A - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano sinistra il Keiko Gi di Uke all'altezza della sua spalla destra e porto la mia mano destra all'altezza della mia spalla sinistra.

Contemporaneamente porto il mio piede sinistro all'interno dei piedi di Uke ed eseguo una grande rotazione spingendo con la mano sinistra in senso orario atterrandolo con il torace rivolto al tappeto.

Successivamente afferro con la mano destra il polso destro di Uke. Raggiunto il tappeto porto il mio piede sinistro sotto l'ascella di Uke ed eseguo un controllo flettendo il ginocchio. Ora sollevo il suo braccio portando il mio piede destro oltre la sua testa. Posso così effettuare un'auto caduta dorsale ottenendo un controllo del braccio.

KUZURE

Afferro con la mano sinistra il Keiko Gi di Uke all'altezza della sua spalla destra e porto la mia mano destra all'altezza della mia spalla destra inserendola tra le braccia di Uke con un movimento dall'alto verso il basso e spingendo con il gomito il braccio sinistro di Uke, provocando un alleggerimento dello strangolamento e, successivamente, portando la mia mano destra all'altezza del polso destro di Uke, eseguo un'ampia rotazione spingendo verso il basso sulla spalla.

COMMENTO

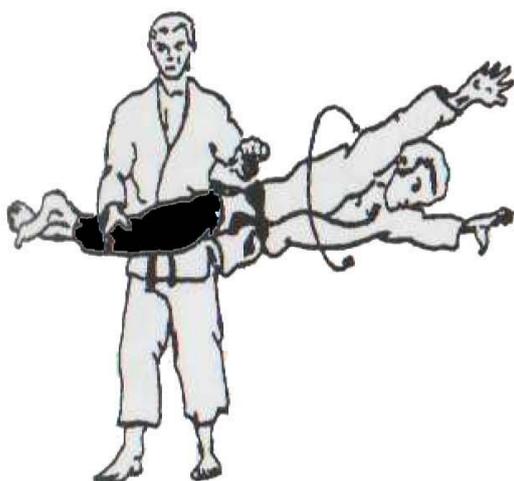
Anche se sembra una tecnica di leva non lo è, perché le articolazioni di Uke non devono essere sollecitate. Ciò serve solo per un maggiore controllo.

Attenzione, la parte finale della tecnica prevede che Tori sia perpendicolare a Uke e che il gomito di questi sia all'esterno delle ginocchia di Tori. Solo in questo caso si può avere un vero controllo per eseguire, in caso di bisogno, una leva. Se la posizione non è corretta il controllo non è efficace.

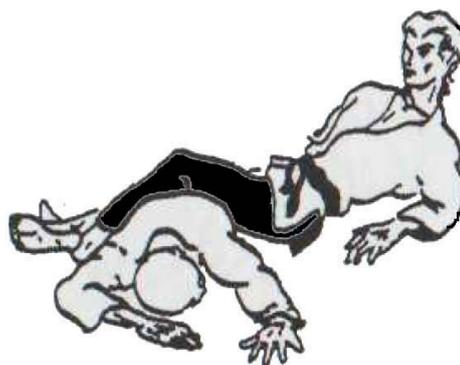
Spesso Tori, scendendo in auto caduta dorsale, si allontana troppo da Uke. Ciò comporta un precario controllo del braccio. Per essere vicini dopo la caduta bisogna, prima di scendere a terra, stratonare a se il braccio di Uke che abbiamo in controllo. Questo movimento aiuta ad avere più contatto in fase di completamento. Nella caduta bisogna indirizzare il proprio corpo verso i piedi di Uke. Nel finale della tecnica, l'auto caduta sul dorso o sul fianco destro ha la stessa valutazione.

5 A - Contro attacco a distanza

1



2



3



5 A - Contro attacco a distanza

DESCRIZIONE

Mi porto verso il fianco sinistro di Uke (CHE DEVE MANTENERE LE MANI IN POSIZIONE DI GUARDIA), ad una distanza di tre passi.

Avanzando in velocità, espongo la mia gamba destra all'altezza dell'addome.

Subito dopo, eseguo in aria una rotazione del corpo verso il mio fianco sinistro, sollevando la mia gamba sinistra verso la schiena di Uke, provocando su di lui uno sbilanciamento che lo costringe a cadere con il torace sul tappeto.

Dopo averlo atterrato, eseguo una leva sul suo braccio sinistro contro la mia gamba sinistra.

KUZURE

1) La parte finale può essere variata con la torsione del braccio e la spinta dello stesso all'altezza del gomito verso la testa di Uke.

2) La gamba sinistra viene portata all'altezza della cintura, si esegue una vera e propria falciata con la gamba destra, facendo cadere Uke di schiena (Kani Basami ovvero "morso dell'aragosta").

COMMENTO

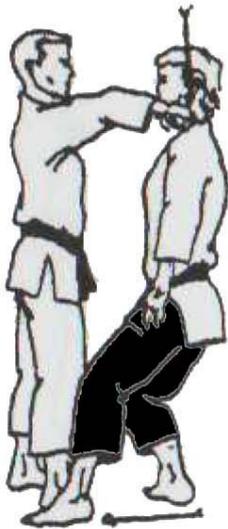
Con questa prima tecnica si comincia a "svezzare" i principianti ad avere coscienza con le tecniche "volanti".

Tecnica molto semplice da eseguire con i dovuti accorgimenti:

Nella prima fase la gamba destra non deve fermarsi al centro del torace ma deve superare completamente la figura di Uke. Questo gli consentirà di non allontanarsi troppo in fase di caduta. Uke per agevolare Tori, può tenere la gamba quando è in fase di sospensione prima dell'avvitamento.

6 A - Contro presa muscoli trapezi

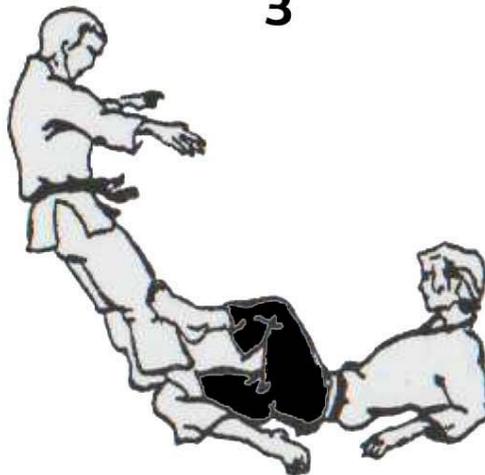
1



2



3



6 A - Contro presa muscoli trapezi

DESCRIZIONE

Espongo il mio piede sinistro all'esterno del piede destro di Uke e, scendendo al tappeto in auto caduta dorsale, inserisco il mio piede destro tra le gambe di Uke.

Successivamente avvolgo la gamba destra intorno alla caviglia di Uke e spingo con il piede sinistro la sua gamba destra al di sotto della rotula.

Provoco in tal modo la caduta dorsale di Uke.

COMMENTO

L'esecuzione corretta di questa tecnica, per non perdere il piede di Uke, prevede alcuni accorgimenti:

nella nostra caduta sulla schiena dobbiamo tenere in vista la posizione dell'alluce di Uke, la nostra caduta deve avvenire nella sua direzione in modo che quando si arriva a terra, avvolgendo la gamba, il piede resti bloccato sotto la nostra coscia. Ciò gli impedirà di muoversi.

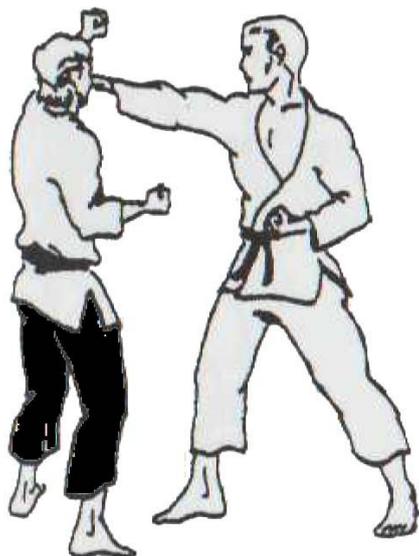
Spingendo il piede all'altezza della rotula, in posizione diritta si rischia che questo scivoli, perdendo il contatto.

Una volta a terra, bisogna fare una leggera torsione del corpo verso destra e mettere il piede al di sotto alla rotula (di taglio, non frontale).

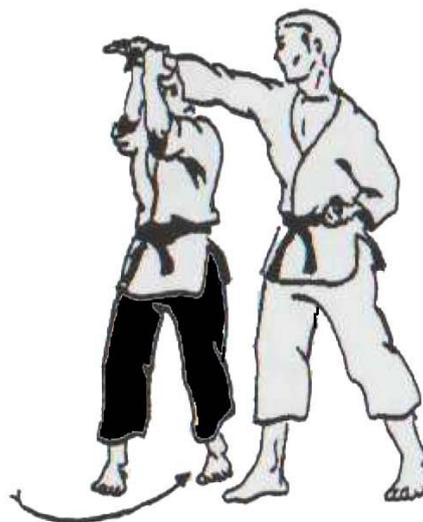
In conclusione, dopo l'atterramento, il piede di Uke deve restare sotto la coscia di Tori. In questo modo si avrà una tecnica eseguita bene.

7 A - Contro pugno diretto

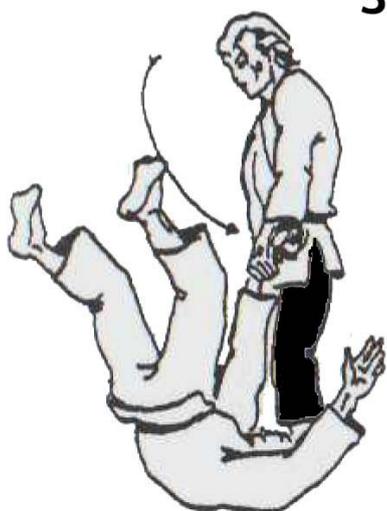
1



2



3



7 A - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

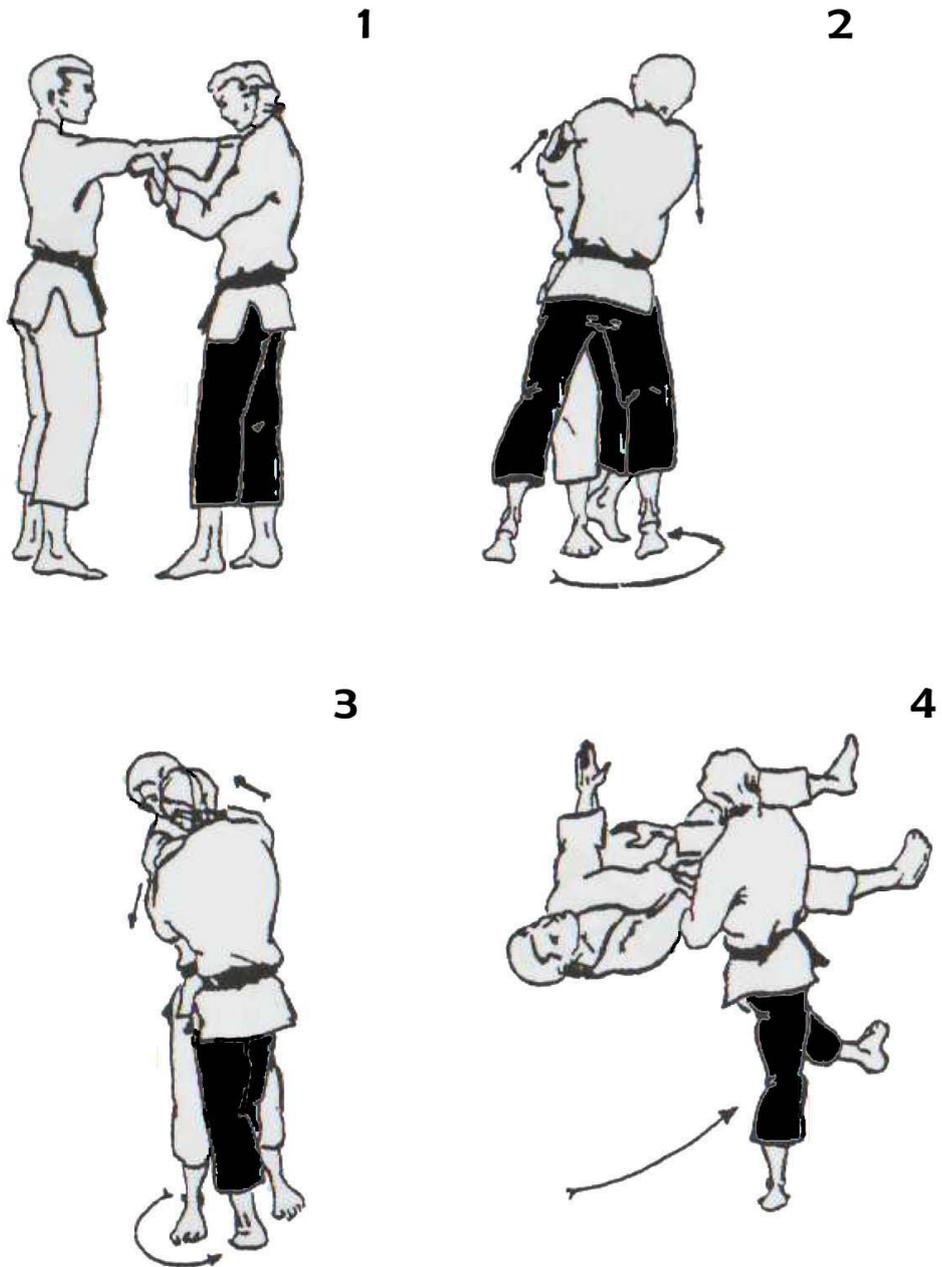
Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke ed eseguo una torsione. Passo con il mio corpo sotto la sua ascella destra.

Successivamente, mantenendo la presa iniziale, afferro anche con la mano destra la sua mano destra, aumentando la torsione sul suo polso e costringendolo ad una capriola per evitare la slogatura del polso.

COMMENTO

Al momento della fase finale, quando aumentiamo la torsione sul polso, possiamo aumentare lo squilibrio con una strattonata sul braccio facendo un passo in avanti.

8 A - Contro strangolamento diretto



8 A - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano destra la manica sinistra e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke.

Tenendo fermo il piede destro ed effettuando un'ampia rotazione in senso antiorario con il piede sinistro, imprimo ad Uke una rotazione (anch'essa in senso antiorario) che lo costringerà ad esporre la gamba destra per ritrovare l'equilibrio.

In questo istante ruoto con il piede sinistro in senso orario, incontrando, bloccando e sollevando il piede destro di Uke (spazzata).

Avendo tolto a quest'ultimo la possibilità di appoggio ed aumentando la trazione sulla sua manica destra, provo la sua caduta.

KUZURE

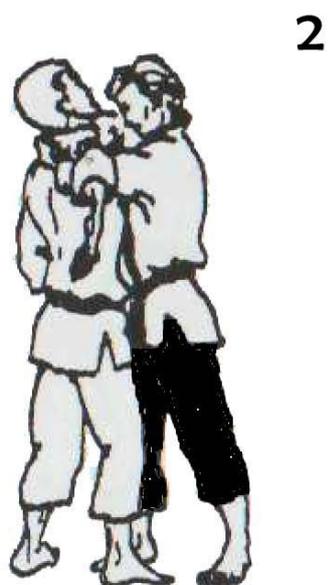
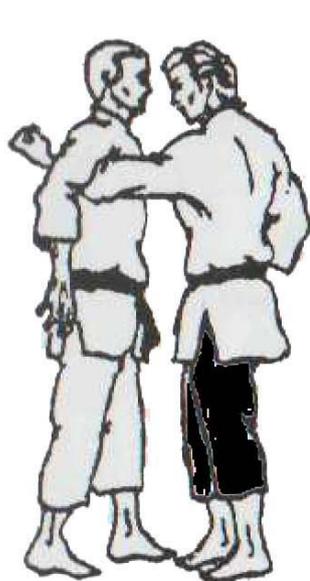
1) Possiamo anche alleggerire la presa dello strangolamento, avvolgendo le maniche del Keiko Gi di Uke all'altezza dei gomiti e spingendo verso l'alto.

2) In alternativa, si può effettuare anche la presa in Kumi Kata (mano sinistra alla manica destra e mano destra al bavero sinistro del Keiko Gi di Uke).

COMMENTO

E' molto importante per lo sbilanciamento di Uke, la trazione sul braccio destro di Uke e lo spostamento del nostro corpo in senso antiorario.

9 A - Contro estrazione arma cintura



9 A - Contro estrazione arma cintura

DESCRIZIONE

Inserisco il braccio sinistro sotto l'ascella destra di Uke e porto il braccio destro contro la gola di Uke.

Unendo le mani a manetta e sollevando le braccia, con un movimento unico porto il mio avambraccio alla gola di Uke impedendogli una respirazione regolare e, di conseguenza, di estrarre l'arma.

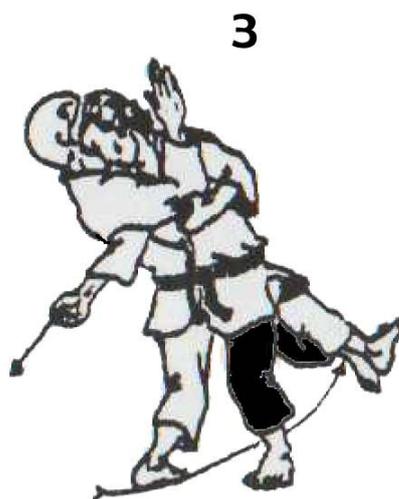
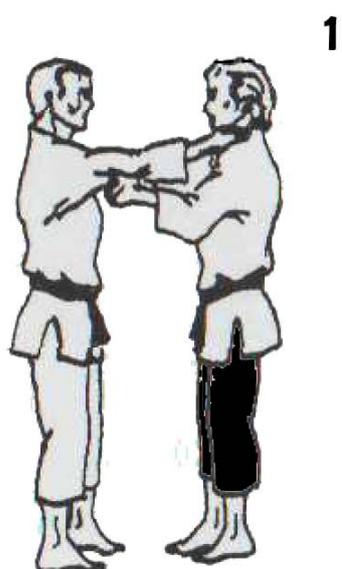
Successivamente ruoto verso destra posizionando la mia gamba sinistra davanti alla gamba sinistra di Uke (a sbarramento), sbilanciando quest'ultimo per portarlo al tappeto.

COMMENTO

Dopo inserimento del braccio sinistro, Tori deve immediatamente sollevare il braccio per impedire ad Uke di prendere l'arma.

Spesso si vede in questa tecnica la proiezione di Uke. La tecnica è considerata ugualmente valida, ma trattandosi del settore A la corretta esecuzione è lo scivolamento sull'anca sinistra, mantenendo la gamba sinistra a sbarramento.

10 A - Contro strangolamento diretto



10 A - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke, espongo il mio piede sinistro all'esterno del suo piede destro e sollevo la gamba destra dietro il suo corpo.

Successivamente, con un'oscillazione frontale della gamba destra, portandola in avanti, ed eseguo una falciata contro la sua gamba destra, staccandogli il piede destro dal tappeto.

Contemporaneamente, porto il pugno destro chiuso sotto la sua ascella destra, senza distendere il braccio e colpendo il suo avambraccio destro con la spalla destra.

Questo movimento combinato di gamba e spalla provoca lo sbilanciamento e la caduta dorsale di Uke.

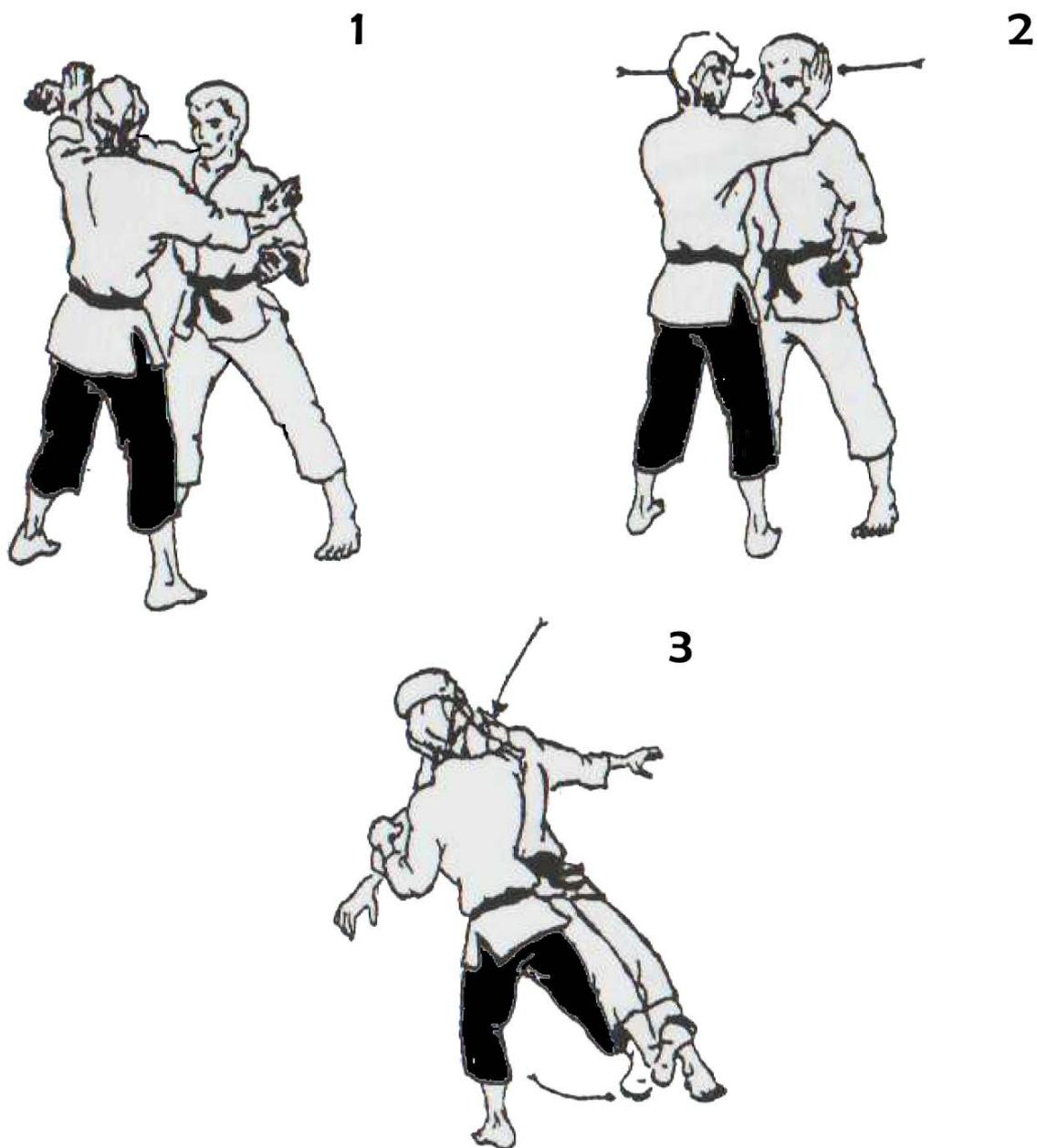
KUZURE

E' preferibile anche la distensione del braccio.

COMMENTO

L'esecuzione ottimale di questa tecnica prevede, oltre alla liberazione essenziale (presente in tutte le tecniche), la combinazione di falciata, spallata e distensione del braccio.

11 A - Contro pugno diretto



11 A - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, colpisco con entrambi i palmi delle mani le orecchie dell'avversario al fine di intontirlo con una compressione di aria sui timpani.

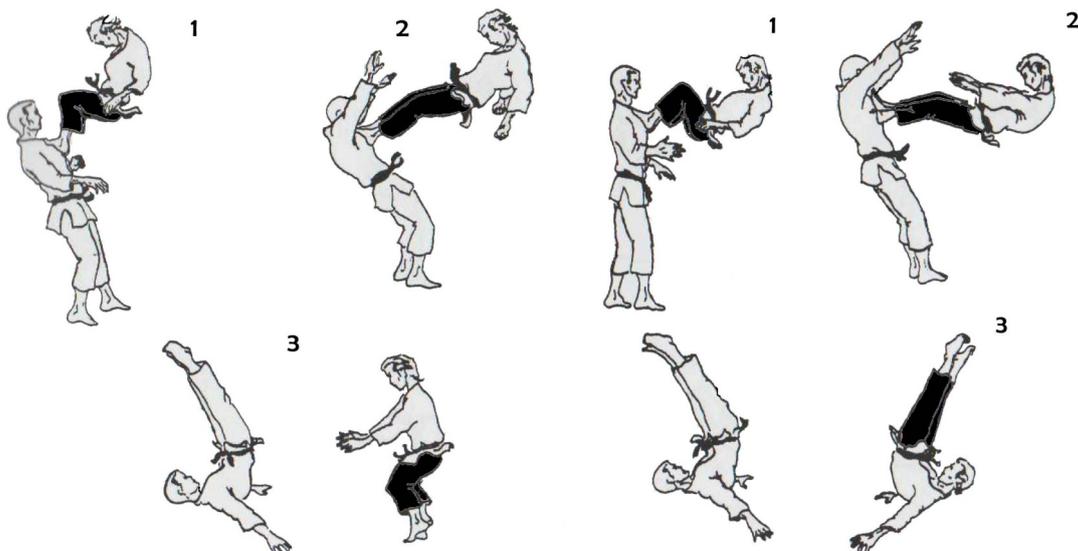
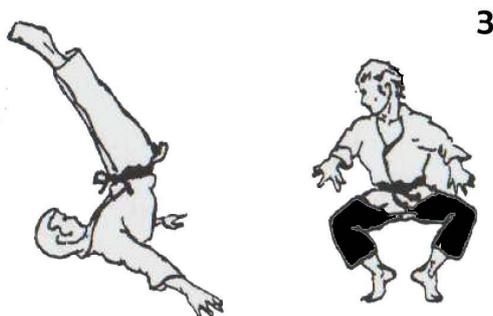
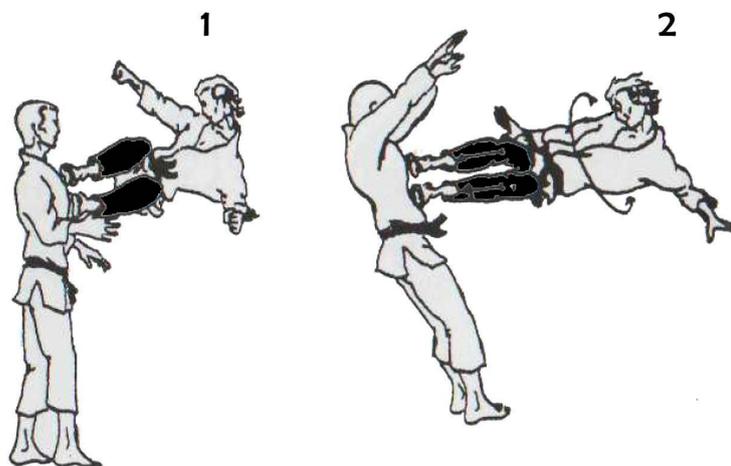
Eseguo una trazione della manica destra del Keiko Gi di Uke. Contemporaneamente, con il taglio della mano destra colpisco il suo collo in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo e sul lato sinistro eseguo una falciata con la gamba destra dietro la sua gamba destra.

Questo provocherà la sua caduta sulla schiena.

COMMENTO

L'esecuzione ottimale di questa tecnica prevede, oltre alla liberazione (essenziale in tutte le tecniche), la combinazione della falciata, del colpo con il taglio della mano sul collo e la trazione della manica destra del Keiko Gi di Uke, movimenti che è importante eseguire contemporaneamente.

12 A - Contro attacco a distanza



12 A - Contro attacco a distanza

DESCRIZIONE

Mi avvicino frontalmente ad Uke (CHE DEVE MANTENERE LE BRACCIA BASSE) e arrivato alla distanza di circa un metro da lui (circa tre passi) mi sollevo portando i piedi uniti contro il suo sterno.

Non appena realizzo il contatto, distendo violentemente le gambe provocando la caduta di schiena di Uke.

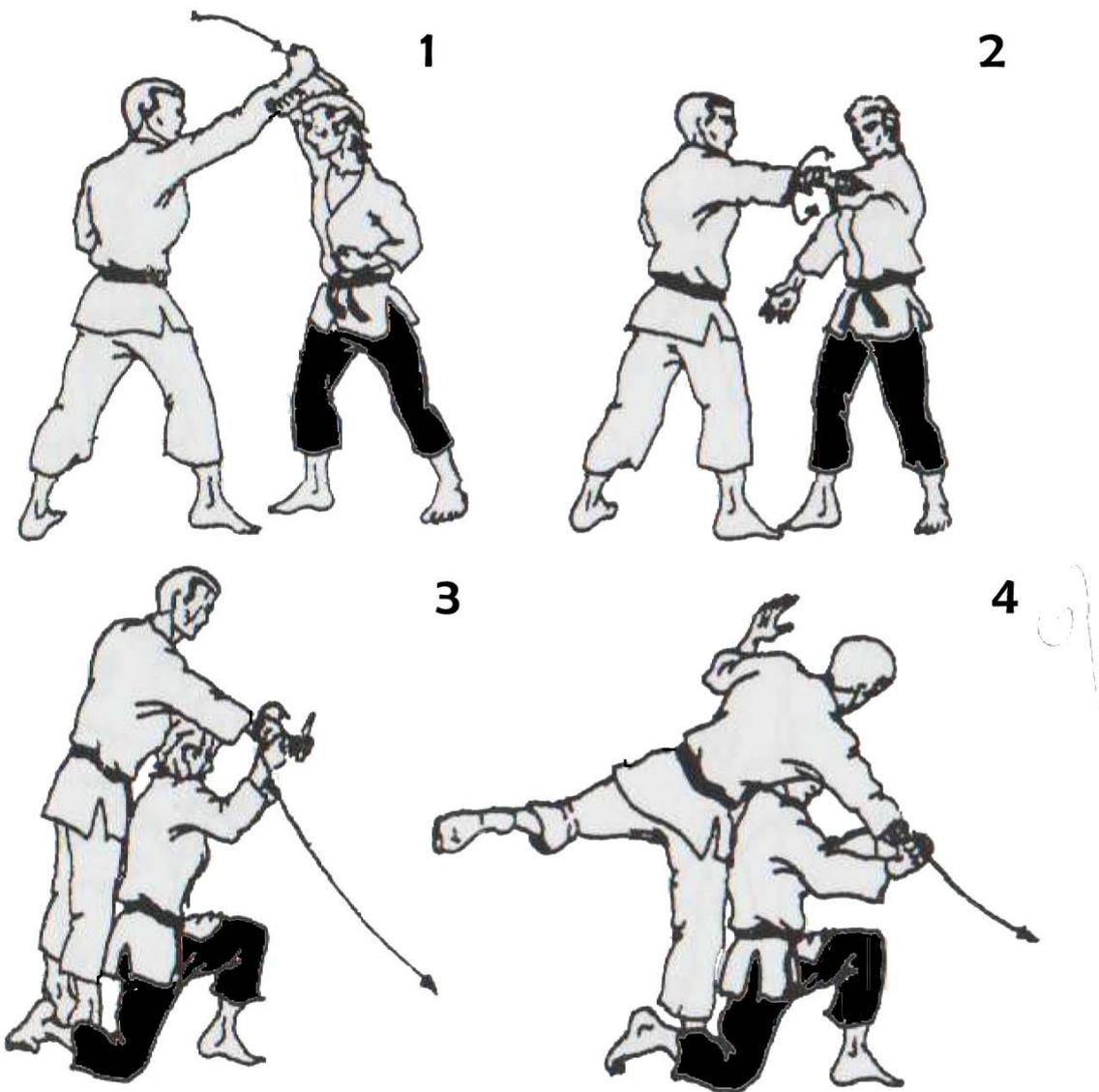
KUZURE

La stessa tecnica prevede l'attacco frontale e laterale con la caduta di Tori in piedi e con una capriola con recupero.

COMMENTO

Spesso si vedono dei calci volanti, la tecnica consiste nella spinta con tutti e due i piedi al torace di Uke.

13 A - Contro pugnata dall'alto



13 A - Contro pugnata dall'alto

DESCRIZIONE

Devio il colpo con una parata esterna e, successivamente, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke ed eseguo una torsione.

Ruoto ora il suo braccio in senso antiorario ed afferro con la mano destra il suo metacarpo in corrispondenza del pollice.

Eseguo, quindi, una rotazione verso sinistra portando la schiena contro l'avversario.

Contemporaneamente, scendo con il ginocchio destro al tappeto esponendo la gamba destra all'esterno del suo piede destro (a sbarramento).

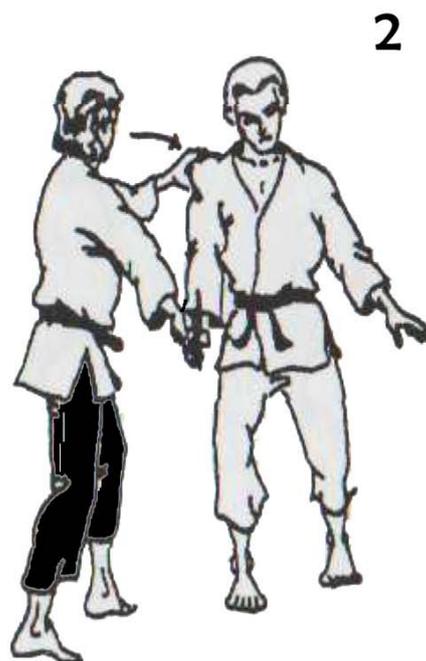
Accentuo ora la leva sul braccio provocando lo scivolamento laterale del corpo dell'avversario al di sopra della mia spalla.

COMMENTO

Anche se siamo nel settore A la proiezione ci può stare, senza l'appoggio sulla spalla, in quanto la caduta di Uke è dovuta ad una torsione, non al caricamento sulla schiena di Tori.

La parata può essere fatta anche oltre il gomito.

14 A - Contro pugnata dal basso



14 A - Contro pugnolata dal basso

DESCRIZIONE

Parata esterna, contemporaneamente afferro con la mano destra il polso destro di Uke e con la mano sinistra la sua spalla destra.

Compio una rotazione di 180°, mettendo la gamba sinistra contro la tibia destra di Uke (a sbarramento) ed eseguo una falciata.

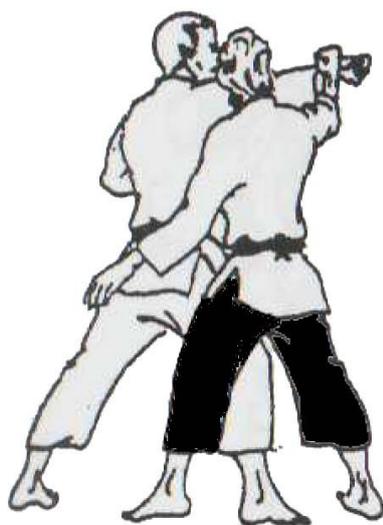
Quando questi ha raggiunto il tappeto con il torace, provoco il disarmo sfregando il ginocchio sinistro sul suo tricipite destro.

COMMENTO

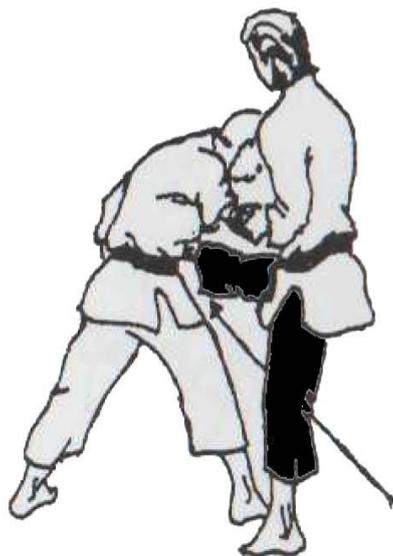
E' importante il rispetto dell'arma. Essa deve essere sempre tenuta a distanza con un controllo immediato del polso e l'allontanamento del braccio armato con una spinta sulla spalla.

15 A - Contro pugno diretto

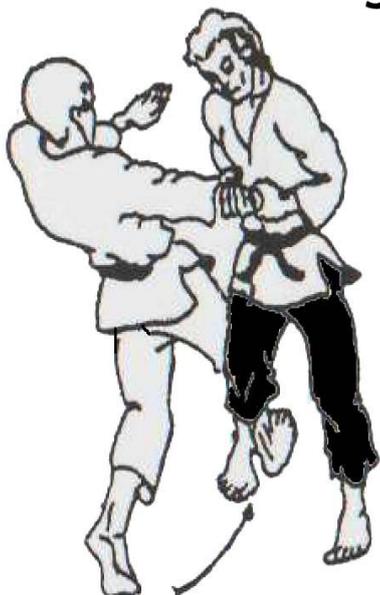
1



2



3



4



15 A - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, ruoto in senso orario il suo braccio ed afferro con la mano sinistra la sua mano destra per accentuare la torsione del suo braccio, costringendolo quindi a flettere il busto in avanti. A questo punto colpisco con il piede destro il suo torace facendolo sbilanciare indietro, successivamente, con la stessa gamba, eseguo una falciata dietro la sua gamba destra. Dopo aver proiettato Uke al tappeto sul fianco sinistro, appoggio il piede destro sotto la sua ascella destra: posso ora piegare in avanti il ginocchio sinistro contro la mia stessa caviglia provocando una leva sul braccio di Uke.

KUZURE

In fase di preparazione del calcio al torace (figura 2) si può anche fare un piccolo passo indietro che serve anche ad essere più equilibrati.

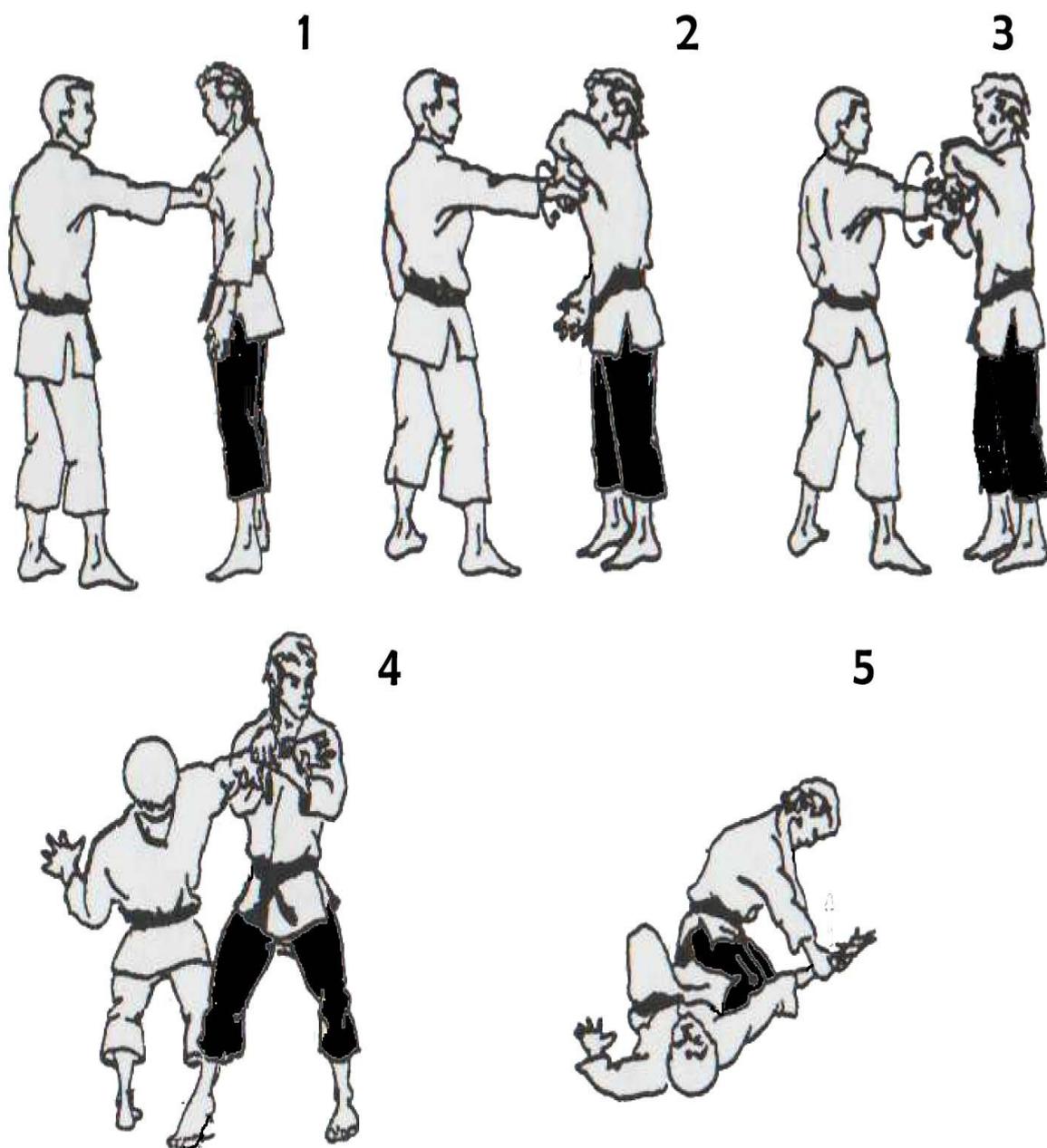
COMMENTO

Nell'avanzamento della gamba sinistra di Uke in parata, è importante considerare bene la distanza rispetto al corpo di Uke per evitare di essere troppo lontani o troppo vicini per l'esecuzione del calcio.

Bisogna assicurarsi che Uke non cada sulla schiena ma sul fianco sinistro, altrimenti non si può effettuare la leva al braccio, la quale si ottiene spingendo la nostra tibia sul gomito di Uke.

In caso contrario si effettuerà una strattonata per portarlo nella posizione ideale.

16 A - Contro presa del bavero



16 A - Contro presa del bavero

DESCRIZIONE

Afferro con la mano sinistra la mano destra di Uke poggiando il pollice sul dorso e afferrando con le altre due dita il metacarpo in corrispondenza del pollice.

Dopo aver ruotato la mano verso il mio fianco sinistro, porto anche la mano destra sulla mano dell'avversario. Anche per essa appoggio il pollice sul dorso e le altre quattro dita sul metacarpo dell'avversario.

Eseguo quindi una torsione sul suo braccio destro e con la mano destra eseguo uno sbarramento dietro la sua gamba destra.

Dopo aver disteso il suo braccio sul tappeto eseguo una compressione sul suo gomito con il ginocchio destro.

KUZURE

Si può anche fare uno spostamento laterale con la gamba sinistra accentuando la pressione sul polso dopo la presa della mano, o effettuando una rotazione in senso antiorario (TENKAN), accentuando così la caduta sul dorso dell'avversario.

COMMENTO

Entrambe le esecuzioni devono essere valutate allo stesso modo.

N.B. Dopo la caduta è importante accentuare la torsione del braccio, in modo che questi nella fase finale rimanga sullo stesso asse della spalla destra di Uke. Ciò è necessario per rendere più efficace la compressione sul gomito.

17 A - Contro calcio

1



2



17 A - Contro calcio

DESCRIZIONE

Eseguo una parata con l'avambraccio destro (all'altezza del ginocchio destro di Uke), avanzando con la gamba destra, e compio una torsione in senso anti orario. Allo stesso tempo, chiudo la gamba di Uke sotto l'ascella sinistra.

Bloccata così la gamba di Uke, effettuo un passo in avanti anche con la gamba sinistra ed eseguo con la gamba destra una falciata dietro la sua gamba sinistra, costringendo Uke ad una caduta dorsale sul tappeto.

KUZURE

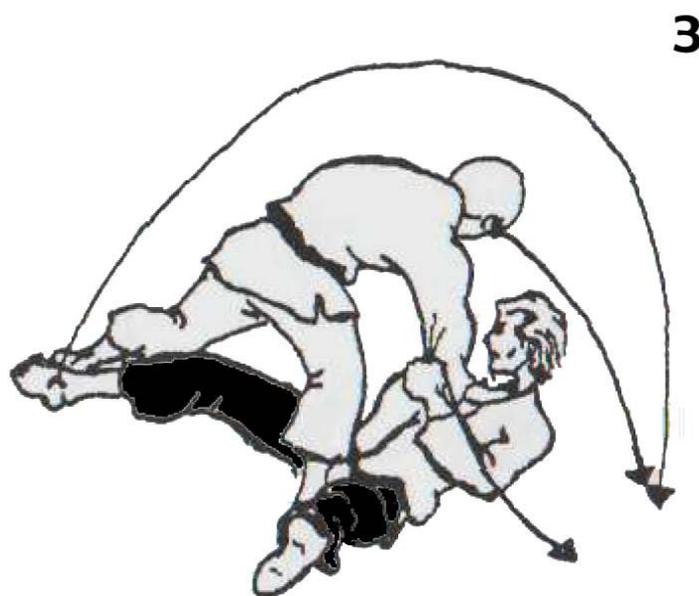
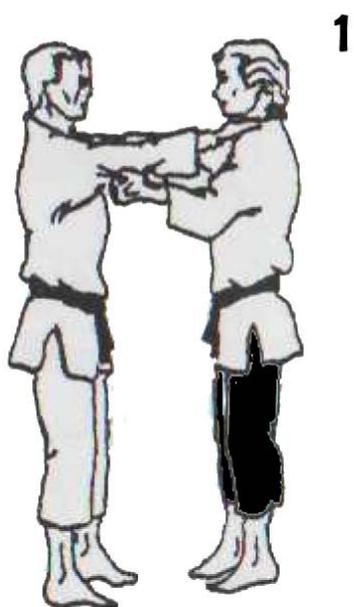
In fase finale, si può anche effettuare il bloccaggio, da parte di Tori, con il piede destro sopra la gamba sinistra di Uke.

COMMENTO

In allenamento, per alleviare la caduta di Uke, si può alleggerirla con una presa al bavero di Uke, accompagnandolo al tappeto.

Bisogna accompagnare la parata con una con uno spostamento del corpo verso il lato sinistro, al fine di uscire dalla traiettoria del colpo dell'avversario.

18 A - Contro strangolamento diretto



18 A - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano destra il bavero di sinistra e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke.

Porto il piede destro fra i suoi piedi e dando un'ampia rotazione verso sinistra, scendo con la schiena verso il tappeto avendo cura di distendere la gamba sinistra davanti alla sua caviglia destra. Impedisco così ad Uke di ritrovare l'equilibrio, spostando in avanti il suo piede destro.

Per maggiore sicurezza di esecuzione, dopo aver raggiunto il tappeto, sollevo la gamba destra contro la gamba sinistra di Uke, assicurandomi così la sua caduta a terra.

KUZURE

- 1) Questa tecnica, nella fase di portata a terra, può essere eseguita con una presa con la mano sinistra nei capelli e con la mano destra (polso verso l'alto) in cintura.**
- 2) Alcuni tendono, in fase di portata a terra, a fintare a destra e poi con un'ampia oscillazione a sinistra a compiere la portata a terra.**

19 A - Contro pugnata dal basso



19 A - Contro pugnata dal basso

DESCRIZIONE

Parata interna, allontanano l'arma con una presa al polso con la mano sinistra, afferrandolo. Intanto, con la mano destra afferro il suo Keiko Gi all'altezza della spalla destra.

Salto, adesso, a piedi uniti sul suo piede destro gettandomi in auto caduta dorsale sul tappeto. Successivamente, spostandomi sul fianco destro e mantenendo la presa, eseguo un recupero.

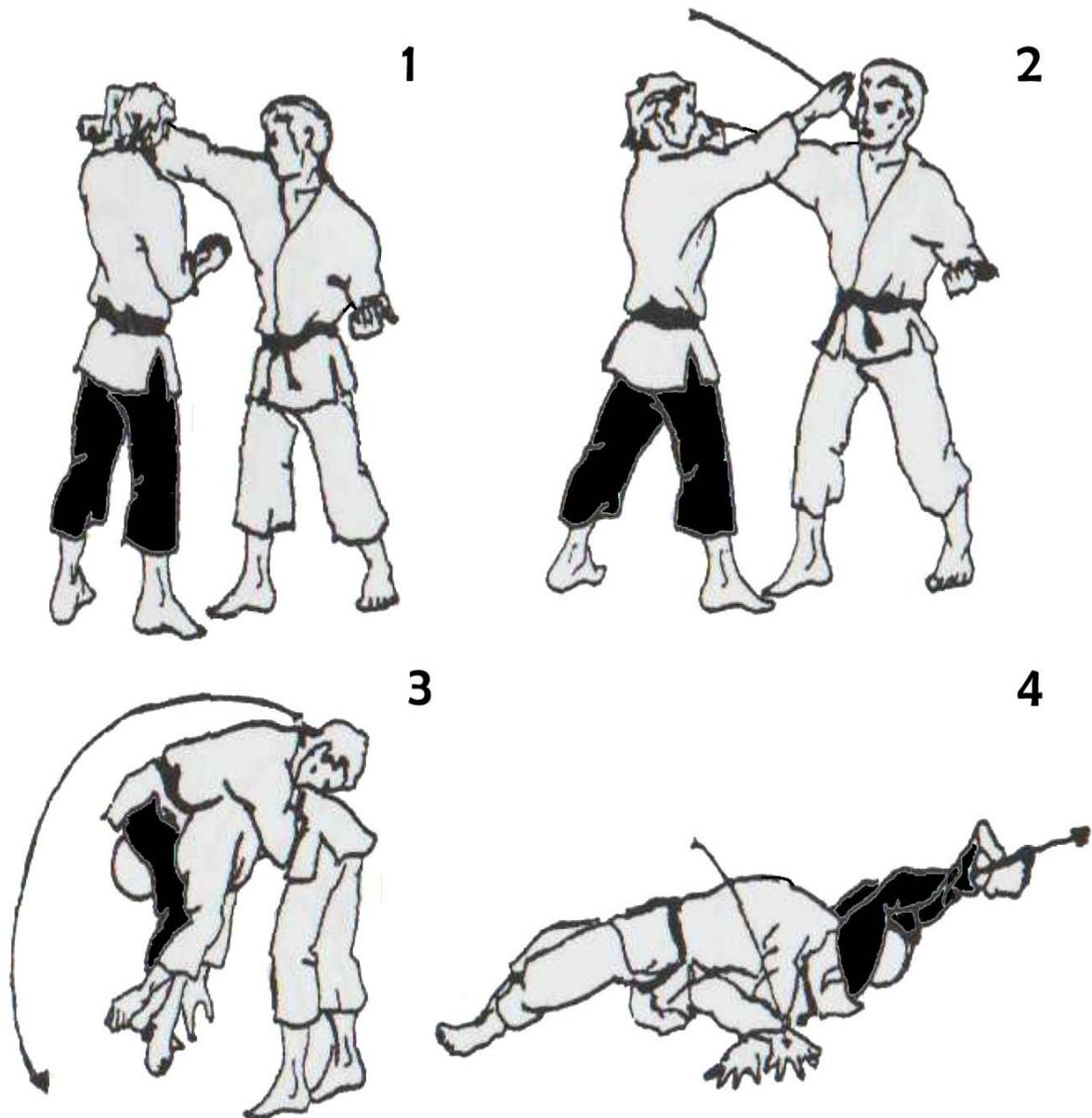
In conclusione, disarmando Uke aumento la torsione sul suo braccio.

COMMENTO

Nell'eseguire il recupero è importante imprime molta energia nell'andare in auto caduta dorsale.

Indirizzare il ribaltamento verso la testa di Uke. In questo modo si riesce a stare con il corpo lontano dal pugnale.

20 A - Contro pugno diretto



20 A - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, colpisco con il taglio della mano il collo di Uke oltre l'orecchio destro, provocando la flessione del suo busto in avanti.

Mi porto, successivamente, con le gambe a cavallo della sua nuca e stringo la sua vita con le braccia.

Posso ora scendere in auto caduta dorsale provocando il ribaltamento di Uke, avendo cura di mantenere sovrapposti fra loro i miei piedi in maniera di serrare la testa di Uke fra le mie gambe.

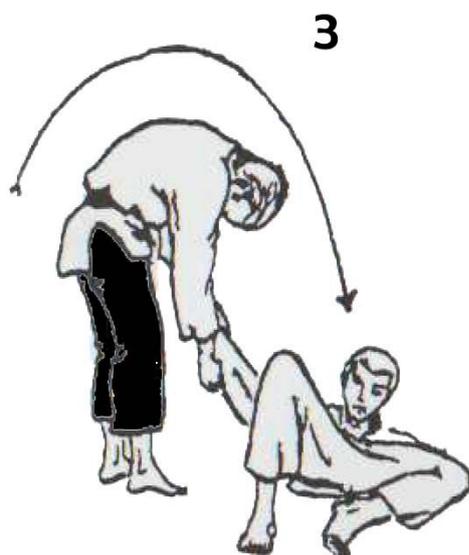
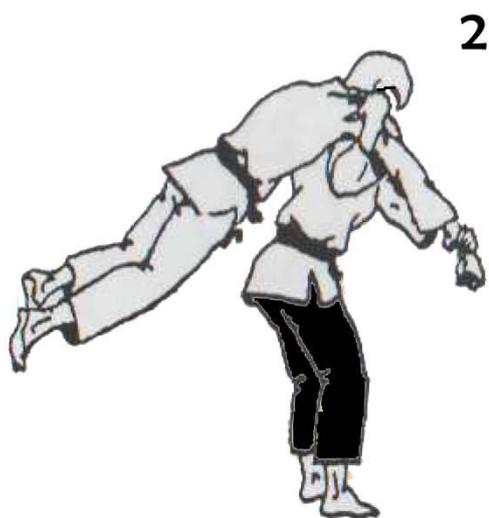
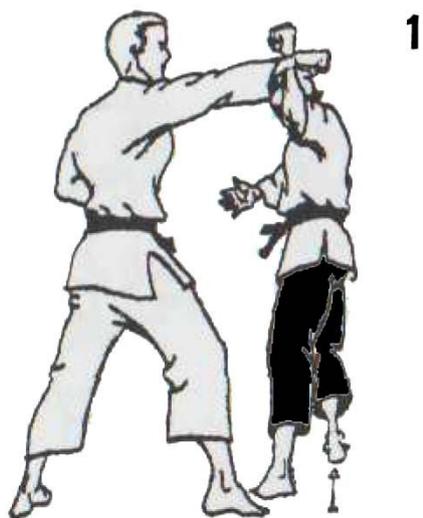
Giunto a terra, porto il palmo delle mie mani sul tappeto per imprigionare le braccia di Uke mentre, distendendo le gambe, provoco una trazione sui muscoli del suo collo.

COMMENTO

Determinante è l'aggancio dei piedi (figura 3) e l'oscillazione degli stessi verso le gambe di Uke per provocarne lo sbilanciamento e la caduta.

SETTORE B
(NAGE WAZA)
TECNICHE DI PROIEZIONE

1 B - Contro pugno diretto



1 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke e porto il piede sinistro tra i suoi piedi.

Successivamente ruoto verso sinistra compiendo con il piede destro una rotazione in senso antiorario ed appoggio lo stesso vicino al piede sinistro.

Afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke all'altezza della sua spalla destra, facendolo ruotare sull'anca e proietto a terra Uke, distendendo le gambe ed abbassando la testa verso il ginocchio sinistro.

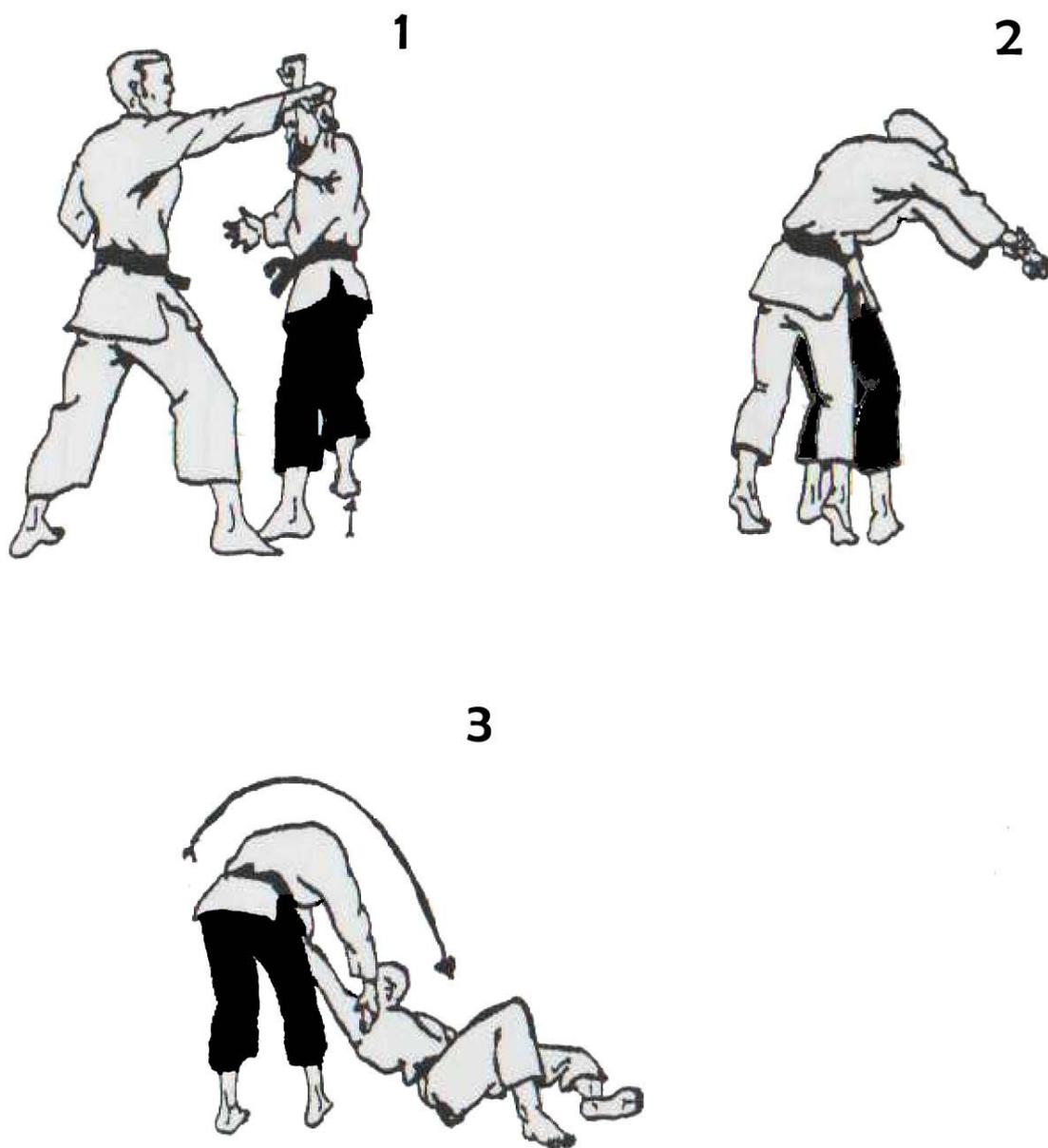
COMMENTO

E' ormai consolidata la variazione dell'entrata con il piede destro invece del sinistro, in ambedue i casi il giudizio è il medesimo.

Nella fase di proiezione, più che eseguire una parata interna secca, bisogna inserirsi senza ostacolare Uke nella sua spinta iniziale. Inoltre, per maggiore sicurezza e trazione, più che il polso destro è preferibile afferrare la manica del Keiko Gi all'altezza del polso.

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke sull'anca ed indirizzare la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre nostro ginocchio sinistro.

2 B - Contro pugno diretto



2 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke e porto il piede sinistro tra i suoi piedi.

Successivamente ruoto verso sinistra compiendo con il piede destro una rotazione in senso antiorario ed appoggio lo stesso all'esterno del piede destro di Uke (sbarramento). Nello stesso tempo avvolgo il braccio destro attorno al suo collo. Ultimata la rotazione, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

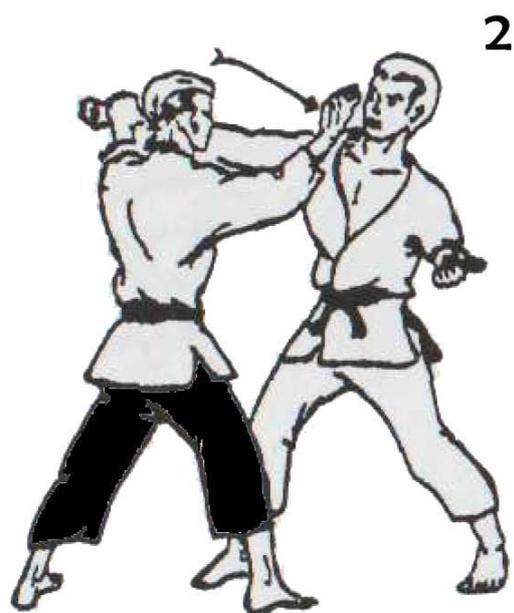
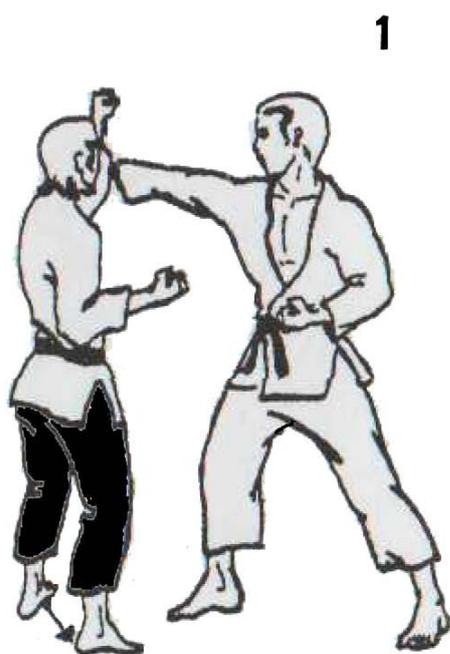
COMMENTO

E' ormai consolidata la variazione dell'entrata con il piede destro invece del sinistro, in ambedue i casi il giudizio sarà il medesimo.

Nella fase di proiezione, più che eseguire una parata interna secca, bisogna inserirsi senza ostacolare Uke nella sua spinta iniziale. Inoltre, per maggiore sicurezza e trazione, più che il polso destro è preferibile afferrare la manica del Keiko Gi all'altezza del polso e portare la mano destra verso lo sterno.

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

3 B - Contro pugno diretto



3 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke e porto il piede sinistro tra i suoi piedi. Successivamente ruoto verso sinistra compiendo con il piede destro una rotazione in senso antiorario ed appoggio lo stesso vicino al mio piede sinistro.

Mentre eseguo la rotazione, dopo avere colpito con il taglio della mano destra il collo di Uke sul lato destro, in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo, volgendo il palmo della mano destra verso l'alto, avvolgo con il braccio destro il collo di Uke. Posso ora proiettare quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

COMMENTO

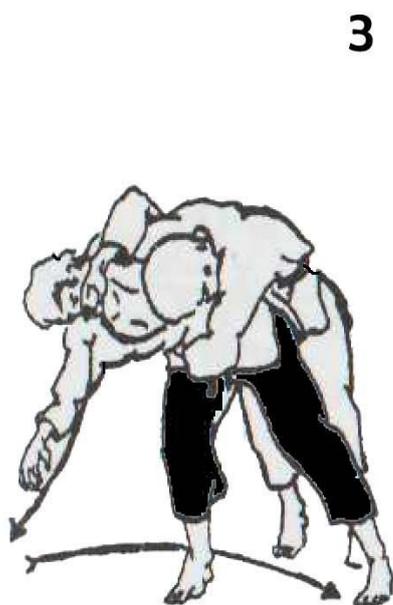
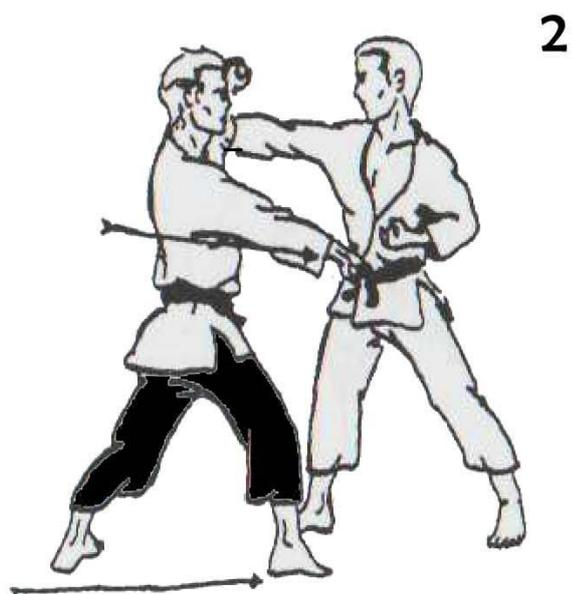
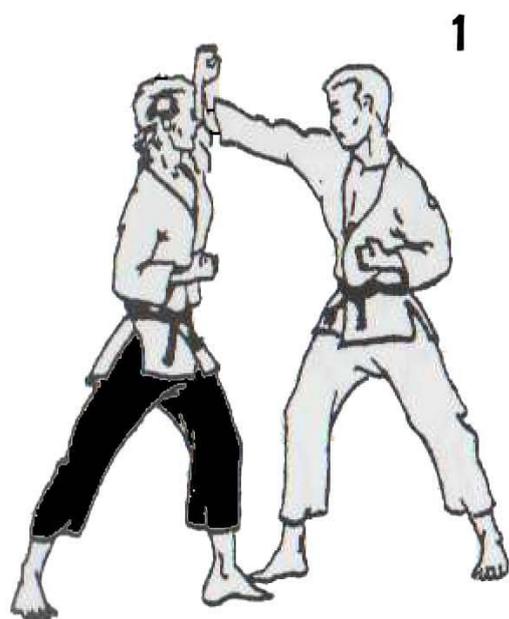
E' ormai consolidata la variazione dell'entrata con il piede destro invece del sinistro, in ambedue i casi il giudizio sarà il medesimo.

Nella fase di proiezione, dopo aver colpito Uke con il taglio della mano destra, nell'afferrare il collo eseguo una trazione su di esso per avere più contatto e sbilanciamento di Uke. Ora posso proiettare al tappeto Uke. Più che il polso destro è preferibile afferrare la manica destra del Keiko Gi all'altezza del polso.

Per la buona riuscita della tecnica bisogna stare con il baricentro ancora più basso del solito.

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

4 B - Contro pugno diretto



4 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, sollevo con la mano sinistra il polso destro di Uke ed avanzo con il piede destro verso i suoi piedi, mentre con il pugno destro colpisco il suo fegato distendendo il braccio.

Successivamente avvolgo il suo braccio destro passando con il mio braccio sinistro sotto la sua ascella destra e portando la mano sinistra verso il suo sterno.

Posso ora ruotare con il piede sinistro in senso orario esponendo l'anca sinistra davanti ad Uke. Concludo proiettando quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sull'anca.

KUZURE

Dopo la parata interna, posso avanzare con il piede sinistro esternamente al piede destro di Uke. Colpisco con il pugno destro il suo fegato e, contemporaneamente, avanzo con la gamba destra al centro dei piedi di Uke, al fine di bilanciare il mio corpo. Posso ora ruotare con il piede sinistro in senso orario esponendo l'anca sinistra davanti ad Uke.

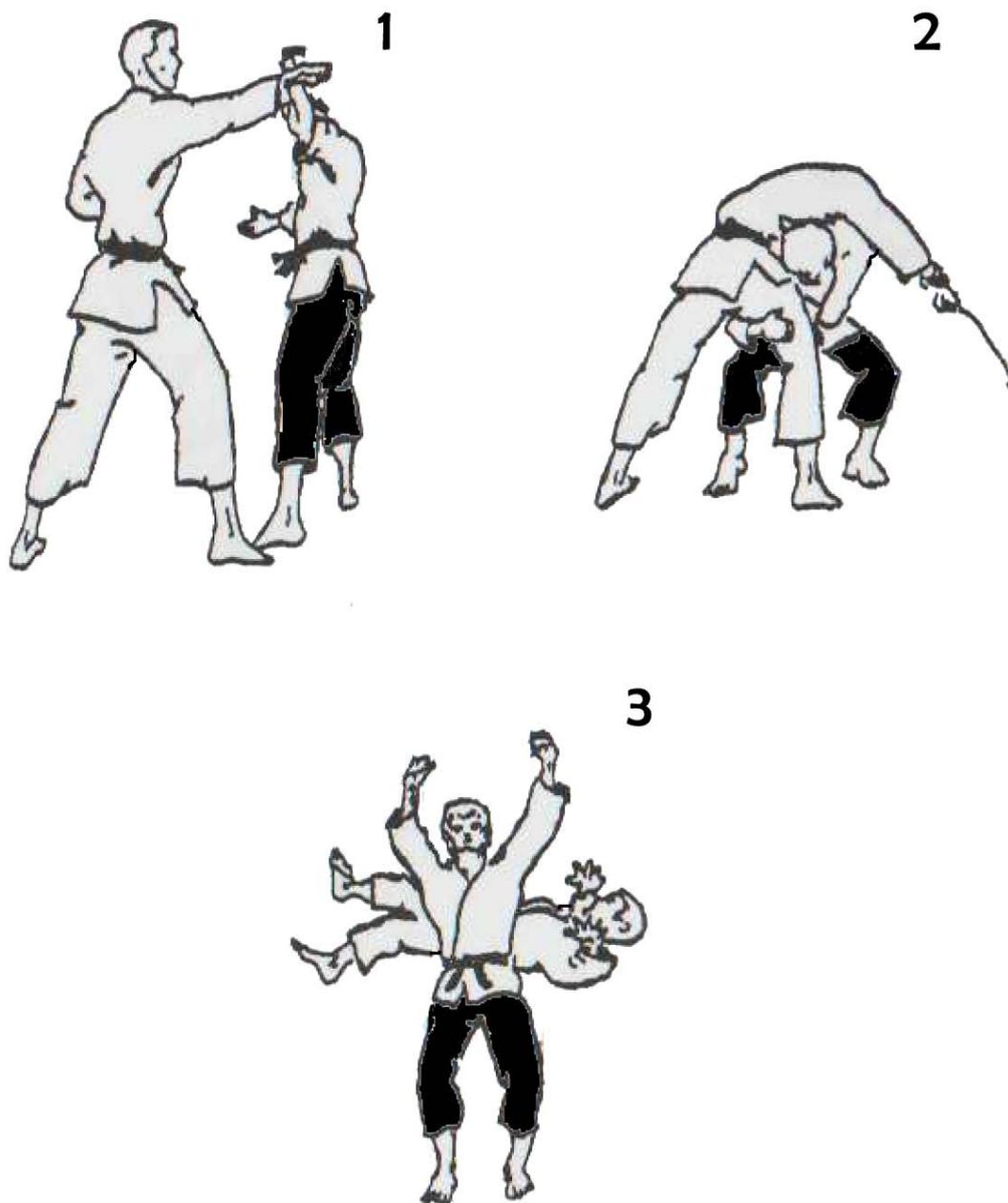
COMMENTO

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso orario caricando molto sull'anca e proiettandolo oltre il mio ginocchio destro.

Nel ricevere il pugno Uke farebbe bene ad indurire l'addome.

N.B. Il braccio sinistro di Tori non deve afferrare il Judogi di Uke all'altezza della spalla, bensì deve rimanere libero.

5 B - Contro pugno diretto



5 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke ed eseguo su di esso una trazione frontale mentre con la gamba destra entro tra le sue gambe.

Avendo cura, in questa fase, di mantenere la gambe flesse, porto la mia spalla destra in corrispondenza della zona inguinale di Uke proseguendo la trazione sul suo braccio destro al di sopra del mio collo.

Posso ora sollevare Uke sulle spalle riacquistando la posizione eretta. Concludo scaricando lo stesso dietro il mio corpo.

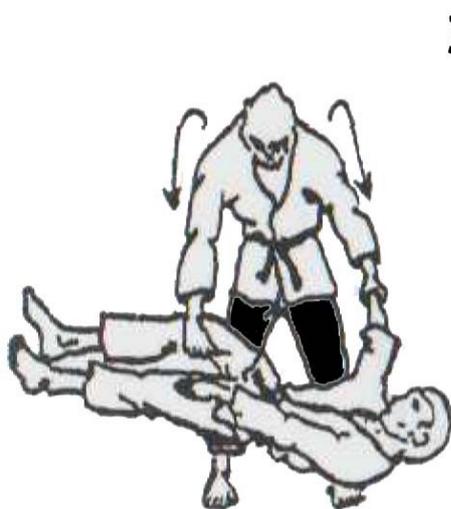
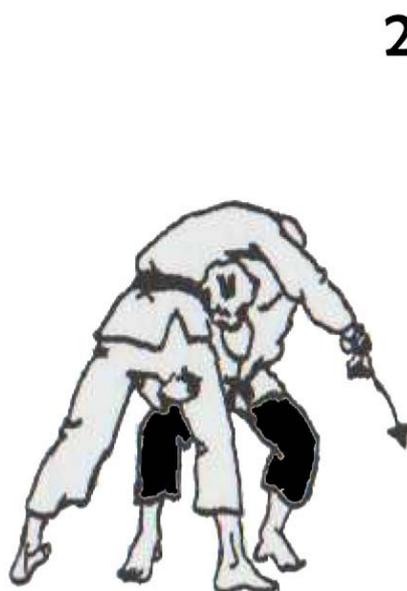
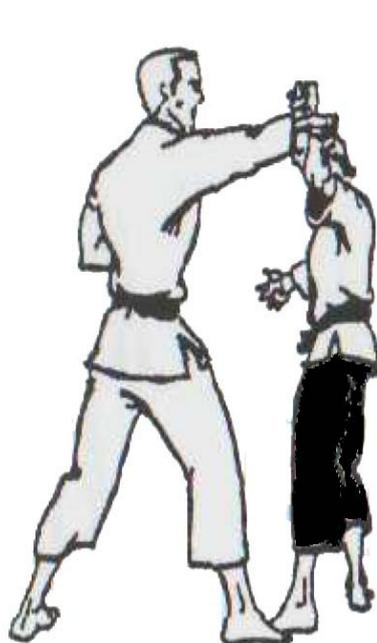
COMMENTO

L'errore più ricorrente è quello di eseguire il sollevamento abbassando la spalla e tentando di sollevare Uke con forza. Il sollevamento corretto è quello eseguito con caricamento sulla spalla abbassando le gambe in modo che il sollevamento avvenga sulla gambe e non sulla spalla.

Altra considerazione riguarda la trazione con la presa sulla manica destra di Uke ed il caricamento equilibrato sulla spalla.

Nella fase di scarico Uke può aiutarsi agganciandosi posteriormente alla cintura di Tori.

6 B - Contro pugno diretto



6 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke ed eseguo su di esso una trazione frontale mentre con la gamba destra entro tra le sue gambe.

Avendo cura, in questa fase, di mantenere la gambe flesse, porto la mia spalla destra in corrispondenza della zona inguinale di Uke proseguendo la trazione sul suo braccio destro al di sopra del mio collo. Posso ora sollevare Uke sulle spalle riacquistando la posizione eretta.

Concludo lo stesso davanti il mio corpo mantenendo la presa sul polso, avvolgendo con il braccio destro la sua gamba destra e flettendo il busto in avanti.

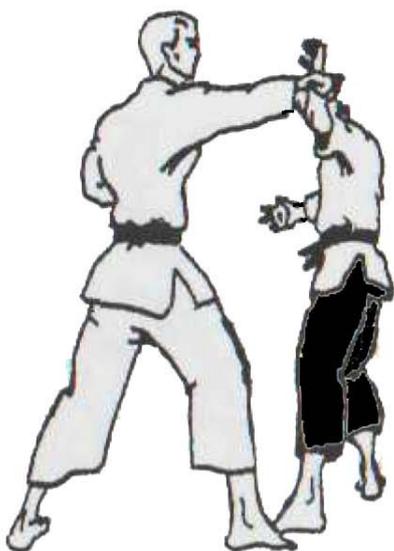
COMMENTO

L'errore più ricorrente è quello di eseguire il sollevamento abbassando la spalla e tentando di sollevare Uke con forza. Il sollevamento corretto è quello eseguito con caricamento sulla spalla abbassando le gambe in modo che il sollevamento avvenga sulla gambe e non sulla spalla.

Altra considerazione riguarda la trazione con la presa sulla manica destra di Uke ed il caricamento equilibrato sulla spalla.

7 B - Contro pugno diretto

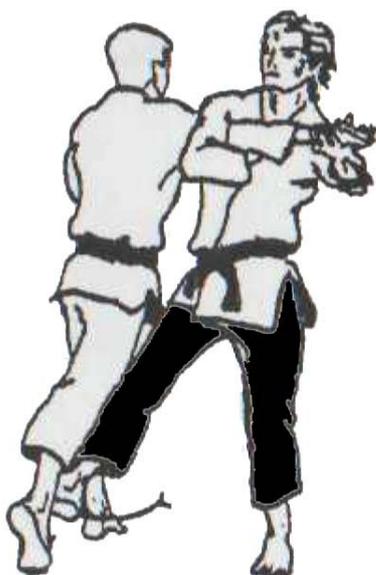
1



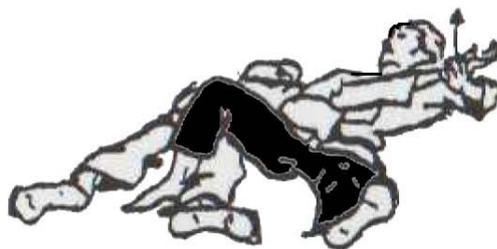
2



3



4



7 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, passo con la testa sotto l'ascella destra di Uke mentre con il braccio destro avvolgo il suo braccio destro portando il pugno chiuso verso lo sterno.

Dopo aver posto l'anca destra dietro la sua anca destra, sollevo Uke facendogli eseguire un recupero sulla mia schiena. Qualora egli raggiunga il tappeto ancora in piedi, afferro con la mano sinistra la sua mano destra ed eseguo una falciata con la gamba destra contro la sua tibia destra e scendo in auto caduta dorsale.

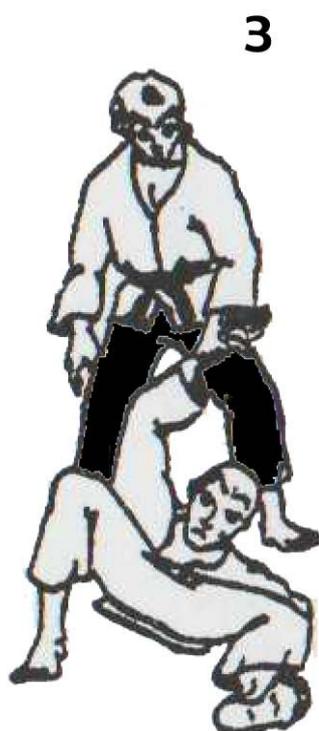
Giunto con la schiena sul tappeto porto la gamba destra sopra la gamba destra di Uke e sollevando la mano sinistra, eseguo una leva sul suo braccio destro.

COMMENTO

In questa tecnica si evidenzia l'importanza dell'energia cinetica, o *energia di movimento*. E' il lavoro che deve essere compiuto da una forza per portare un corpo di massa, inizialmente fermo, ad una certa velocità.

Uke per effettuare bene il recupero deve raccogliere in fase di rotazione le gambe ed indirizzare il suo recupero verso la testa di Tori, subito dopo, prima di raggiungere il tappeto, deve distendere le gambe in modo di arrivare in piedi.

8 B - Contro avvolg. in vita da dietro



8 B - Contro avvolg. in vita da dietro

DESCRIZIONE

Supposto che Uke presenti libero il polso destro (cioè stringa con la mano destra il suo polso sinistro), afferro con la mano sinistra il suo polso destro. Successivamente afferro il suo collo come mostrato nella posizione della figura 2 ed espongo il piede destro all'esterno (sbarramento) del piede destro di Uke.

Posso ora proiettare quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sull'anca destra, avendo cura di distendere la mia gamba destra contro la sua gamba destra per facilitare il movimento di proiezione.

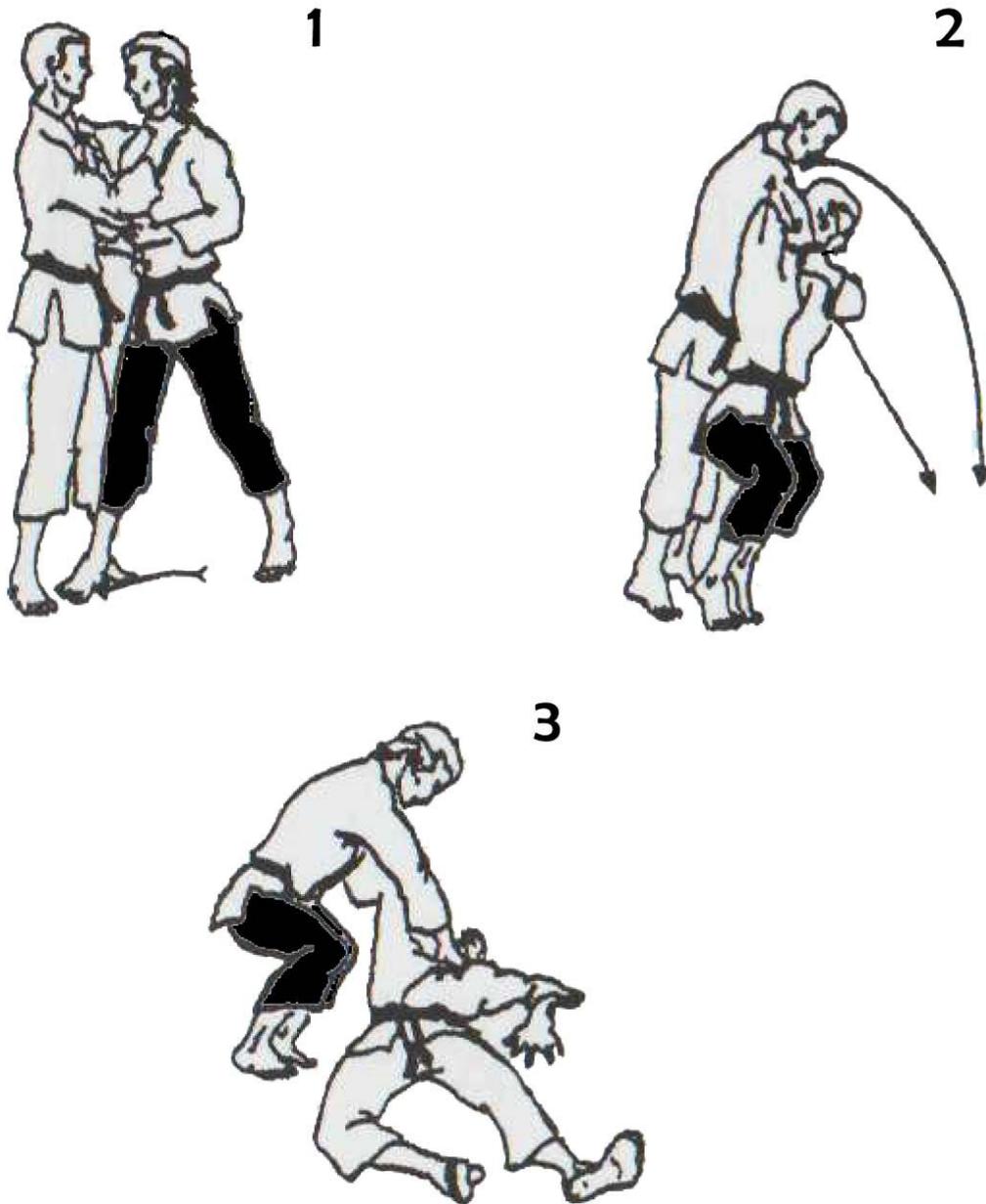
Qualora Uke presenti libero il polso sinistro anziché il polso destro, la descrizione di cui sopra va modificata secondo quanto indicato nella premessa.

COMMENTO

Per una buona riuscita della proiezione sono importanti il caricamento sull'anca e la gamba a sbarramento, flettendo leggermente il ginocchio.

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il ginocchio sinistro.

9 B - Contro strangolamento diretto



9 B - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke: mantenendo la presa, colpisco con il gomito destro il suo stomaco e successivamente sollevo il gomito stesso sotto la sua ascella destra compiendo con il piede destro una rotazione in senso anti orario.

Aumentando la spinta del gomito sotto l'ascella ed eseguendo con la mano sinistra una rotazione frontale, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

COMMENTO

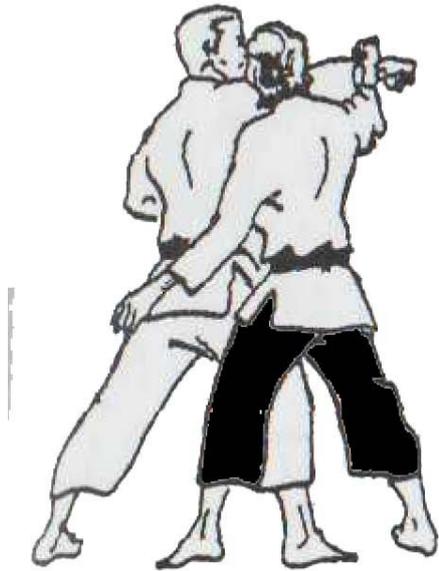
E' ormai consolidata la variazione dell'entrata con il piede destro invece del sinistro, in ambedue i casi il giudizio sar  il medesimo.

E' essenziale, nel colpire con il gomito lo stomaco o lo sterno di Uke, avanzare con la gamba destra contemporaneamente all'esecuzione del colpo.

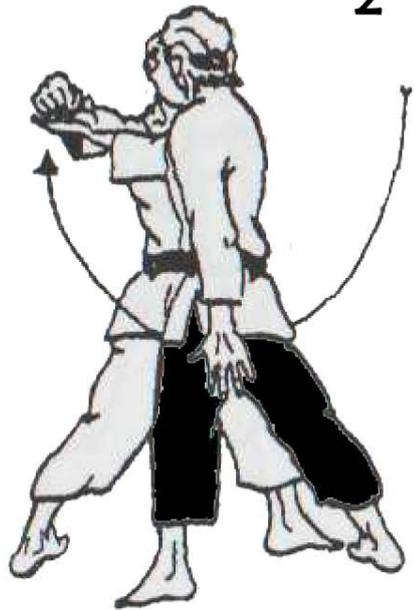
Regola per tutte le proiezioni   il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

10 B - Contro pugno diretto

1



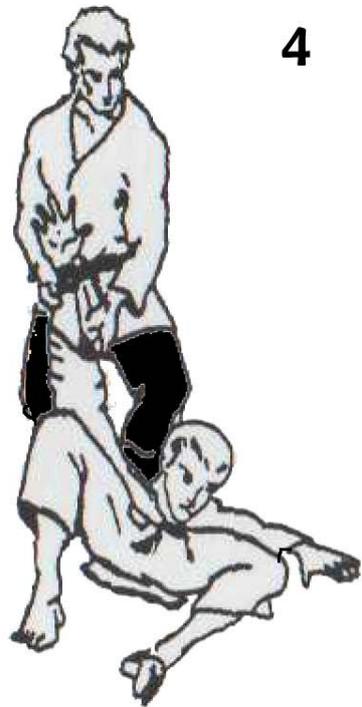
2



3



4



10 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna. Dopo aver deviato il colpo, ruoto con il piede sinistro in senso orario ed appoggio lo stesso davanti ad Uke. Contemporaneamente con la mano sinistra afferro il suo Keiko Gi in corrispondenza della sua spalla destra, flettendomi sulle gambe. Posso ora proiettare Uke al tappeto facendolo passare al di sopra del mio corpo.

KUZURE

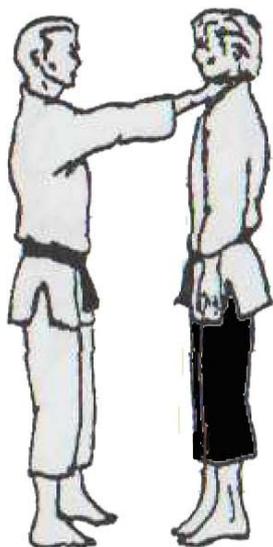
La proiezione può avvenire con la sola mano sinistra sulla spalla di Uke o aggiungendo anche la mano destra sulla manica di Uke. La valutazione sarà la medesima.

COMMENTO

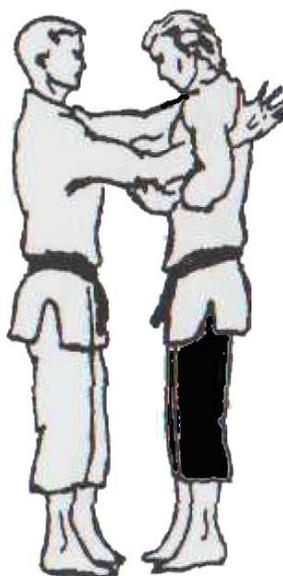
Tecnica che comporta un po' di “timore” in quanto la proiezione avviene al di sopra della testa di Tori. Tuttavia, la deviazione, l’inserimento e soprattutto l’abbassamento del nostro baricentro concorrono all’esecuzione di una tecnica spettacolare.

11 B - Contro strangolamento diretto

1



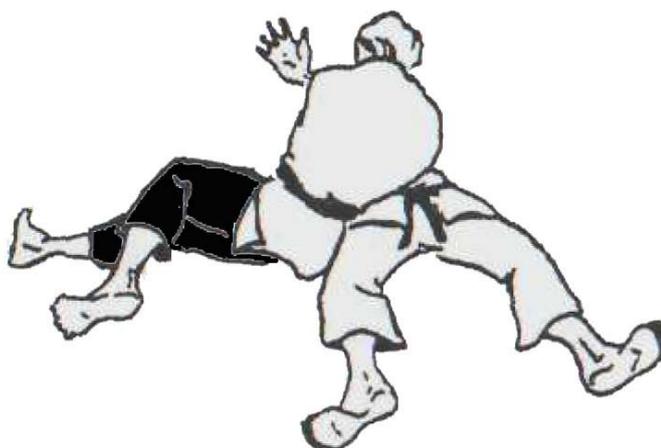
2



3



4



11 B - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke passando al di sopra di esso ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi all'altezza del gomito.

Ruotando verso sinistra, porto il piede destro all'esterno del suo piede destro, mentre con il braccio destro avvolgo dall'alto il suo braccio destro.

Serrando il braccio di Uke sotto l'ascella destra ed afferrando anche con la mano destra il suo Keiko Gi in corrispondenza dell'avambraccio, proietto Uke al tappeto scendendo in auto caduta sul mio fianco destro.

COMMENTO

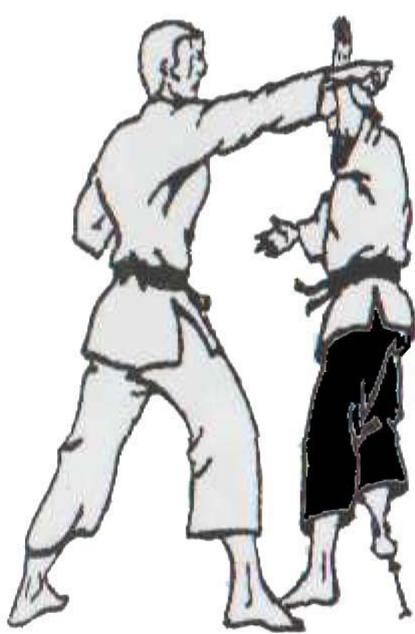
Questa tecnica si può eseguire realizzando una proiezione staccandosi entrambi dal tappeto effettuando una tecnica anche spettacolare.

Altra soluzione è quella di appoggiare in fase di proiezione la mano ed il ginocchio destro al tappeto per attutire l'impatto.

In ambedue i casi Tori e Uke devono restare molta "attaccati" (Michaku).

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

12 B - Contro pugno diretto



1



2



3

12 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito. Passo ora il braccio destro al di sotto della sua ascella sinistra afferrando con la mano destra la sua cintura dietro la schiena.

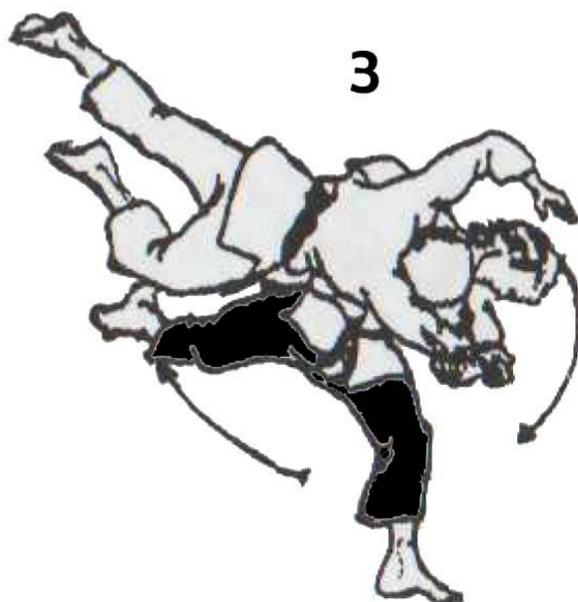
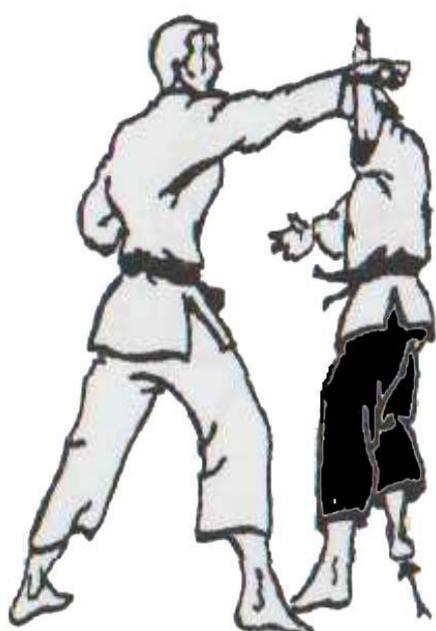
Ruotando con il corpo verso sinistra, sollevo la gamba destra appoggiando la caviglia all'interno del ginocchio destro di Uke e proietto quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra e mantenendo sollevata, con la mia gamba destra, la sua gamba destra.

COMMENTO

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario verso il nostro ginocchio sinistro.

E' importante, in fase di proiezione, la presa in cintura per agevolare il sollevamento di Uke.

13 B - Contro pugno diretto



13 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito.

Passo ora il braccio destro al di sotto della sua ascella sinistra afferrando con la mano destra la sua cintura dietro la schiena. Ruotando con il corpo verso sinistra ed inserendo l'anca destra davanti all'anca destra di Uke appoggio il piede destro sul suo piede destro.

Posso ora proiettare Uke facendolo ruotare sulla mia anca destra, avendo cura di sollevare, con la mia gamba, la gamba destra di Uke.

KUZURE

La stessa azione sopra descritta può essere eseguita a diverse altezze: il piede destro, oltre che sul piede destro di Uke, può essere anche appoggiato sulla rotula destra di Uke o in corrispondenza della sua zona inguinale destra.

COMMENTO

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

14 B - Contro fendente lato sinistro

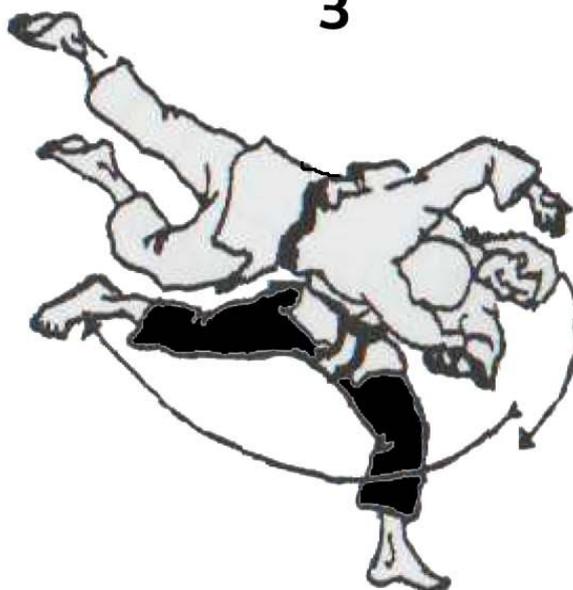
1



2



3



14 B - Contro fendente lato sinistro

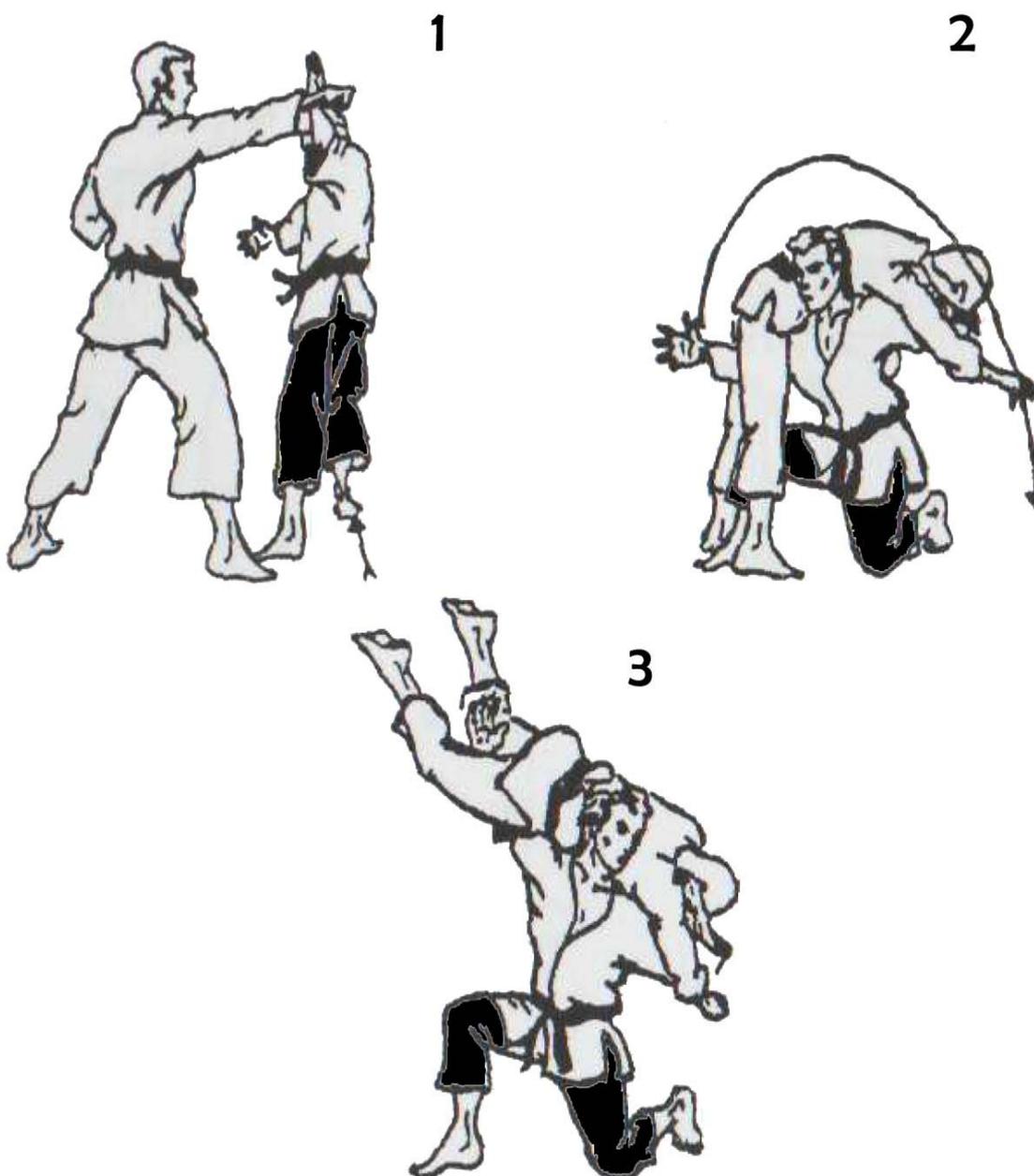
DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke al di sotto del suo gomito destro. Passo ora il braccio destro al di sotto della sua ascella sinistra afferrando con la mano la sua cintura dietro la schiena. Ruotando con il corpo verso sinistra, stringo il torace di Uke con la mia schiena ed alzo davanti a me la mia gamba destra che, successivamente, faccio scendere con un'ampia oscillazione all'esterno della gamba di Uke, mentre con la testa scendo verso il mio ginocchio sinistro. Per effetto di questa oscillazione, Uke viene proiettato al tappeto ruotando sulla mia anca destra.

COMMENTO

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro, effettuando un'ampia falciata sulla gamba destra di Uke.

15 B - Contro pugno diretto



15 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il Keiko Gi di Uke in corrispondenza della sua spalla destra, mentre con la gamba destra entro fra le sue gambe.

Appoggio successivamente il ginocchio sinistro sul tappeto ed entro con il braccio destro fra le gambe di Uke.

Posso ora far ruotare quest'ultimo al di sopra della mia spalla tenendo la mano sinistra vicino alla mia spalla sinistra e compiendo con il braccio destro davanti al mio volto una rotazione in senso anti orario.

COMMENTO

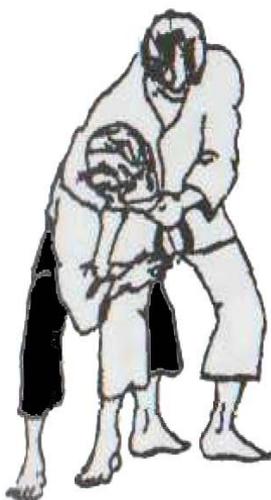
E' importante la trazione sul braccio destro. In fase di caricamento, il peso di Uke deve essere equilibrato su tutte e due le spalle e non sbilanciato su una sola spalla di Tori.

Inoltre, Tori deve scendere mantenendo perfettamente simmetrico il proprio baricentro, in modo da avere sufficiente equilibrio per effettuare un caricamento corretto.

La proiezione deve essere eseguita facendo compiere un movimento assimilabile a quello di una ruota (guruma = ruota).

16 B - Contro avvolgimento del collo

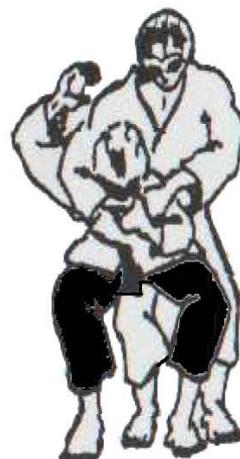
1



2



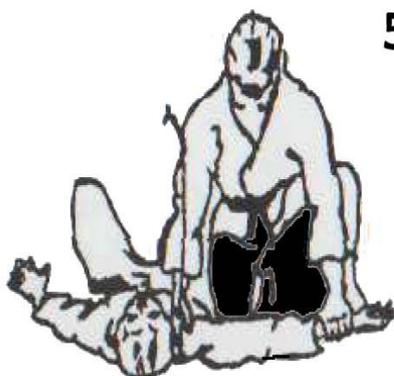
3



4



5



16 B - Contro avvolgimento del collo

DESCRIZIONE

Con la mano destra allontanano l'anca di Uke dal mio corpo eseguendo una compressione nella sua zona iliaca destra, mentre con la mano sinistra afferro il suo polso destro.

Passo successivamente con la gamba sinistra davanti al corpo di Uke e con la mano destra afferro il suo Keiko Gi in corrispondenza della spalla destra. Concludo proiettando al tappeto Uke facendolo ruotare al di sopra del mio corpo, mentre con il ginocchio destro raggiungo il tappeto.

Non appena Uke è atterrato, porto il ginocchio destro sul suo bicipite destro e con il taglio della mano destra colpisco il suo collo al di sotto dell'orecchio destro.

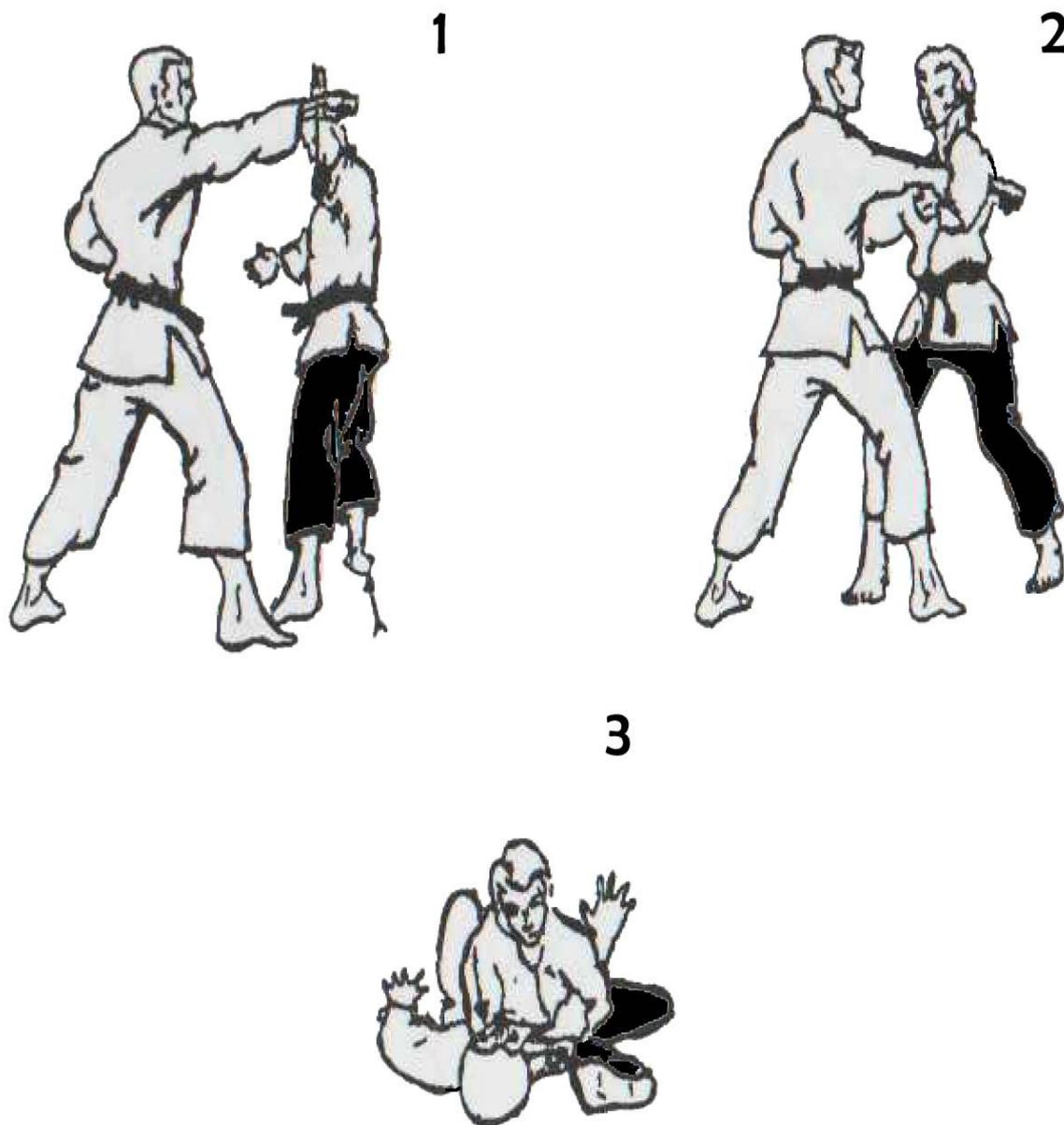
KUZURE

Nella fase di portata a terra posso scende direttamente con il ginocchio destro facilitando la proiezione di Uke.

COMMENTO

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

17 B - Contro pugno diretto



17 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito. Passo ora il braccio destro al di sotto della sua ascella sinistra afferrando con la mano destra la sua cintura dietro la schiena. Ruotando con il corpo verso sinistra, appoggio il piede destro all'interno del piede destro di Uke.

Posso ora proiettare quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca.

Durante la proiezione abbandono con la mano destra la cintura ed espongo l'avambraccio destro davanti al collo di Uke, scendendo con lui in auto caduta sul mio fianco destro. Dopo aver raggiunto il tappeto comprimo l'avambraccio destro contro la trachea di Uke.

KUZURE

La tecnica può essere conclusa con l'avambraccio alla gola ed il braccio destro in leva.

COMMENTO

Dopo aver portato al tappeto Uke, scendendo in auto caduta, si dovrebbe portare la mano destra sulla spalla destra di Uke, avendo così un buon controllo.

In allenamento, per evitare sovraccarichi di lavoro ad Uke, si può portare il pugno destro sul tappeto scaricando così il peso del nostro corpo.

18 B - Contro avvol. in vita da dietro

1



2



3



18 B - Contro avvol. in vita da dietro

DESCRIZIONE

Afferro con la mano sinistra il Keiko Gi di Uke in corrispondenza del suo gomito destro e con la mano destra il Keiko Gi stesso in corrispondenza del suo fianco destro.

Appoggio il mio piede destro all'esterno del piede destro di Uke e proietto quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra. Durante la proiezione abbandono con la mano destra il Keiko Gi ed espongo l'avambraccio destro davanti al collo di Uke, scendendo con lui in auto caduta sul mio fianco destro.

Dopo aver raggiunto il tappeto, comprimo l'avambraccio destro contro la trachea di Uke.

KUZURE

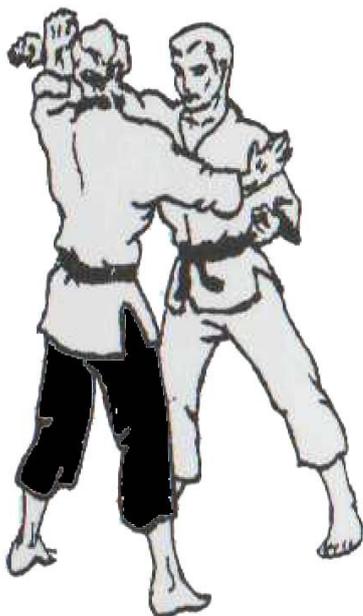
La tecnica può essere conclusa con l'avambraccio alla gola ed il braccio destro in leva.

COMMENTO

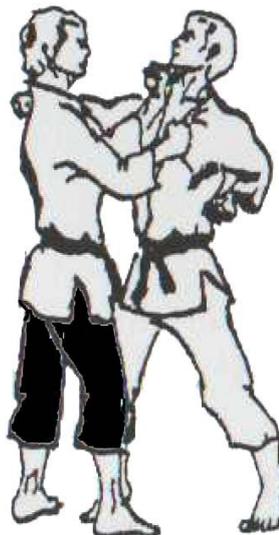
Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario oltre il nostro ginocchio sinistro.

19 B - Contro pugno diretto

1



2



3



4



19 B - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

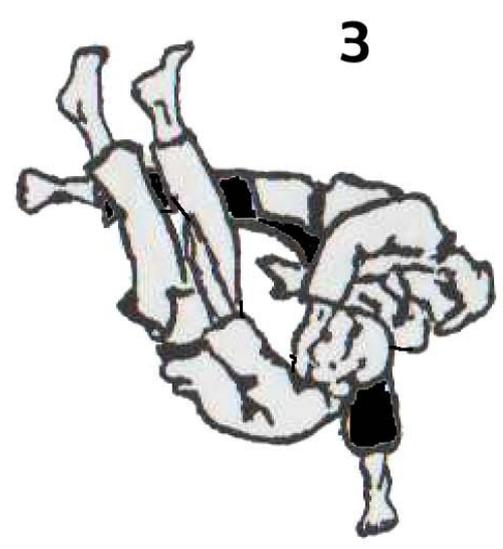
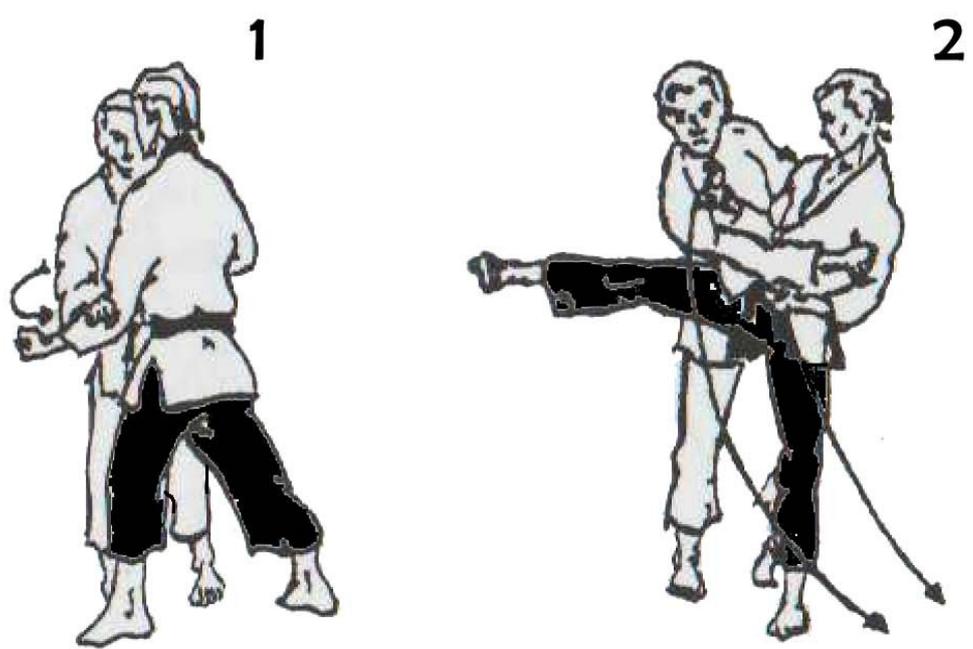
Parata interna, afferro con la mano sinistra il bavero destro di Uke. Colpisco prima con il pugno sinistro e successivamente con il gomito sinistro il suo mento mentre con il corpo ruoto verso destra.

Dopo avere appoggiato il piede sinistro all'esterno del piede sinistro di Uke, proietto quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sopra la mia anca sinistra.

COMMENTO

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso orario dando un grande caricamento di anca.

20 B - Contro fendente lato sinistro



20 B - Contro fendente lato sinistro

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke al di sotto del suo gomito destro e con la mano sinistra il suo bavero sinistro.

Ruotando di 90° con il corpo verso sinistra, sollevo la gamba destra tesa davanti all'anca destra di Uke.

Mantenendo la gamba destra orizzontale, ruoto ora con le spalle verso sinistra eseguendo una trazione con le mani in senso antiorario. Provoco così uno sbilanciamento di Uke che viene proiettato al tappeto ruotando sopra la mia anca e gamba destra.

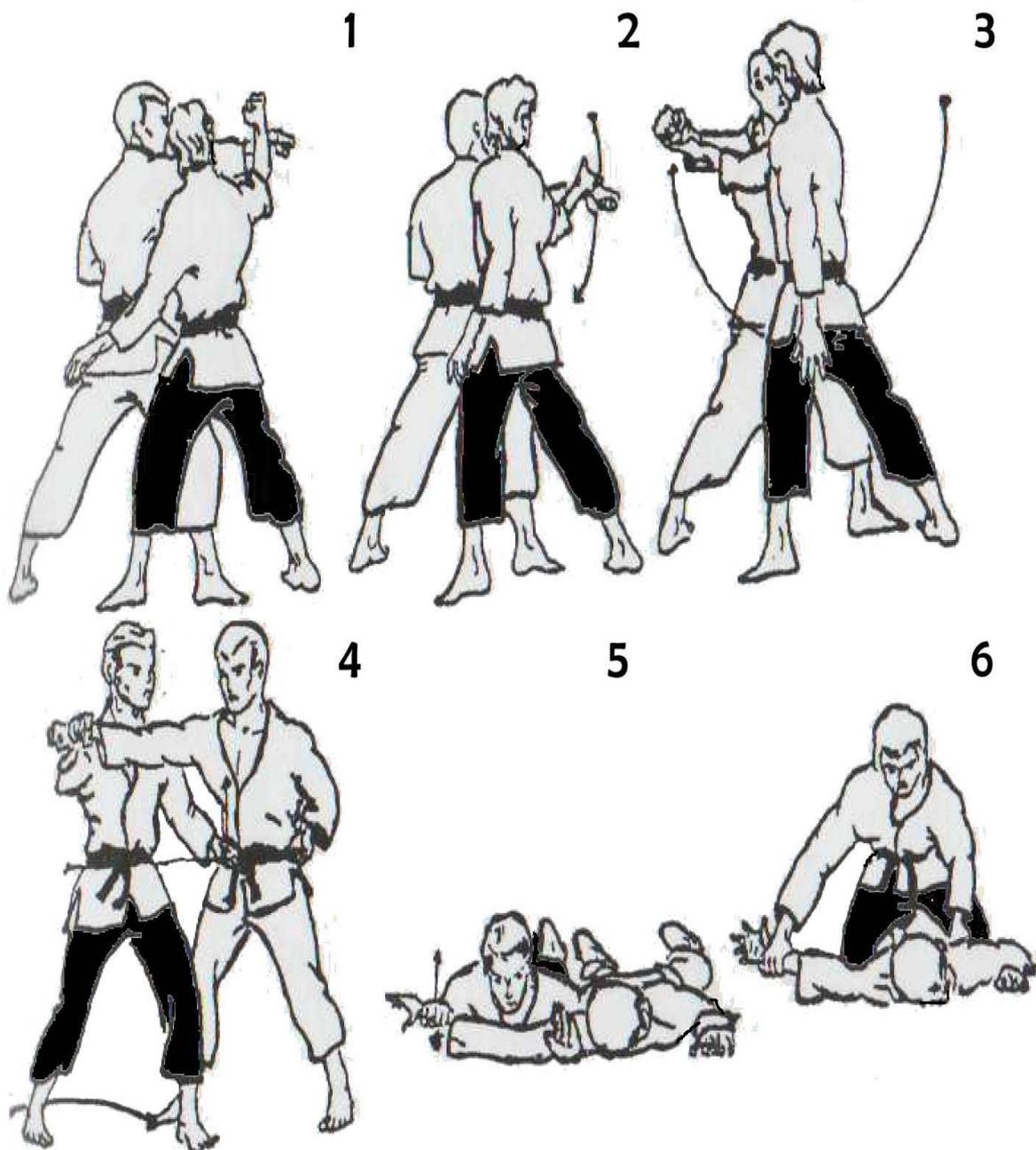
COMMENTO

Molta trazione di braccia.

Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario verso il nostro ginocchio sinistro.

SETTORE C
(KANSETZU WAZA)
TECNICHE DI DISARTICOLAZIONE

1 C - Contro pugno diretto



1 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke mentre con il taglio della mano sinistra colpisco il fegato. Porto ora sulla gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke serrando il suo braccio fra il braccio e l'avambraccio sinistro.

Tenendo il palmo della mano sinistra rivolto verso l'esterno scendo in auto caduta frontale, raggiungendo il tappeto con il fianco sinistro. Durante quest'ultimo movimento compio una rotazione sul corpo verso il fianco destro ed aumento la pressione con la spalla sinistra contro la spalla destra di Uke.

Giunto al tappeto, eseguo con il gomito sinistro una compressione sul collo di Uke in corrispondenza delle vertebre cervicali mentre con un unico movimento, porto il ginocchio destro sul gomito destro e il ginocchio sinistro sul gomito di Uke. Posso così concludere eseguendo una leva sul braccio destro di Uke, sollevando il suo polso destro verso l'alto.

KUZURE

Nella fase di portata a terra, mantenendo il controllo della leva impostata, effettuo una rotazione (TAI SABAKI), scendendo, dopo una rotazione, direttamente con il ginocchio sinistro al tappeto.

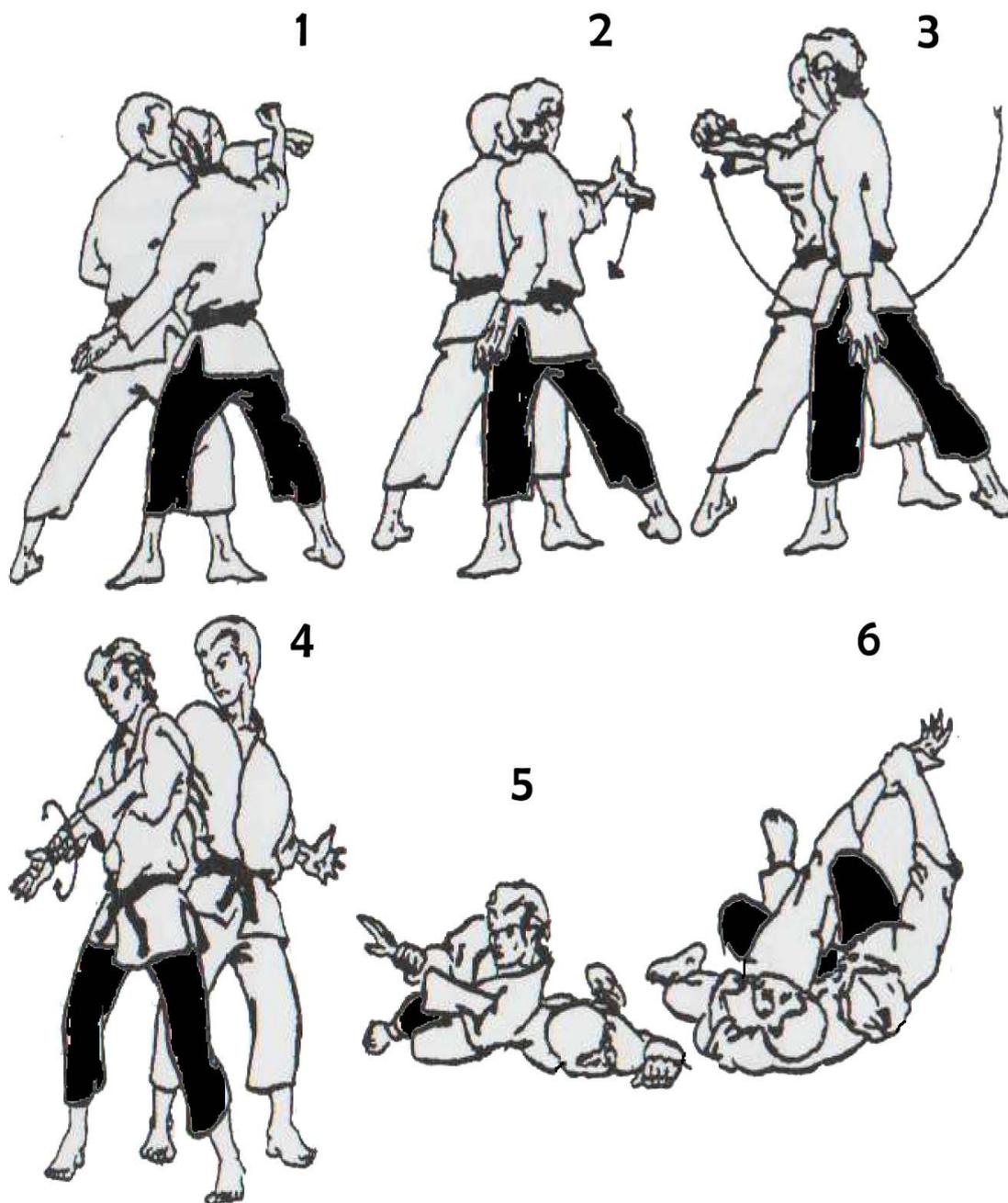
COMMENTO

Bisogna fare attenzione nella torsione del polso a portare il palmo della mano verso l'alto.

E' importante coordinare l'esecuzione dell'atemi con il controllo, portando L'avambraccio sinistro sotto l'ascella di Uke. Le due azioni devono essere, infatti, quasi contemporanee.

Le leve impostate in piedi, devono essere controllate molto attentamente, vanno mantenute costantemente sia nella portata a terra, fino alla resa dell'avversario.

2 C - Contro pugno diretto



2 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, dopo aver effettuato una torsione (palmo della mano rivolto verso l'alto) avvolgo il suo braccio destro serrandolo sotto l'ascella sinistra. Porto il mio pugno sinistro chiuso sul mio sterno, come fulcro. Sul braccio di Uke eseguo una leva, mantenendo il suo polso destro rivolto verso l'alto e traendo lo stesso verso il basso. Dopo aver portato la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke, premo con la spalla sinistra la sua spalla destra creando lo squilibrio di Uke. Solo dopo aver accentuato tale squilibrio, scendo in auto caduta frontale compiendo con il corpo una rotazione in senso orario. Raggiungo, così, il tappeto sul fianco sinistro, appoggiando il mio ginocchio sinistro a terra nella rotazione, mantenendo sempre in tensione la leva. Avvolgo ora il mio braccio sinistro al collo di Uke, afferrando con la mano sinistra il bavero destro del suo Keiko Gi. Mantenendo la presa sul polso e sul collo, aumento la pressione sul suo braccio destro accentuando su di esso una leva con il mio ginocchio destro, mantenendo la mia gamba sinistra al centro delle gambe di Uke per evitare un recupero.

KUZURE

Nella fase di portata a terra, mantenendo il controllo della leva impostata, effettuo una rotazione (TAI SABAKI), scendendo direttamente con il ginocchio sinistro al tappeto.

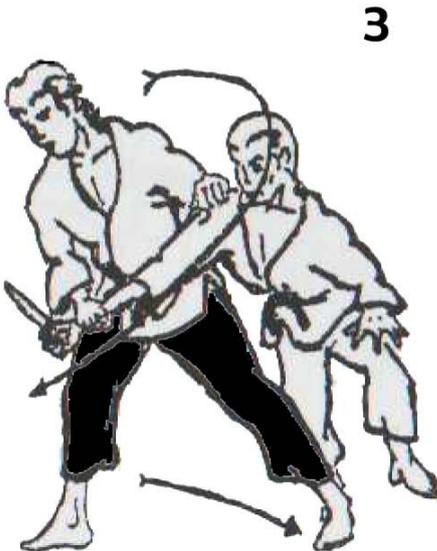
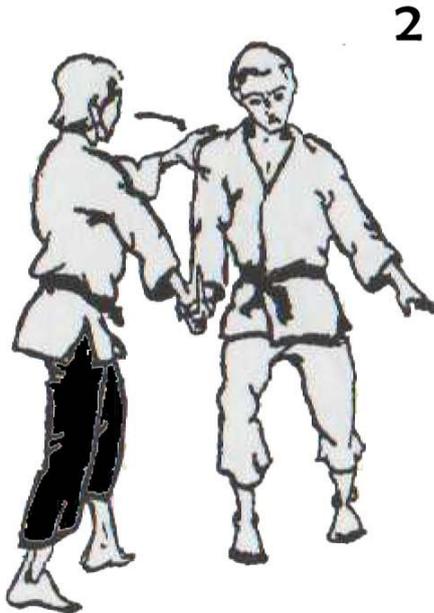
Avvolgendo il braccio destro di Uke e serrandolo sotto l'ascella sinistra, si può afferrare con la propria mano sinistra il polso destro (manetta), eseguendo una leva sul braccio dell'avversario. Anche la parata può essere diversa. Invece di parare al polso si può parare oltre il gomito.

COMMENTO

Importante è il mantenimento delle leve impostate dall'inizio alla fine della tecnica e lo sbilanciamento di Uke in fase di atterramento.

Dopo l'avvolgimento del braccio, dovendo portare in avanti Uke, è importante portare il pugno all'altezza dello sterno.

3 C - Contro pugnata dal basso



3 C - Contro pugnata dal basso

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano sinistra la spalla destra e successivamente con la mano destra il polso destro di Uke e porto rapidamente la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra.

Aumentando la pressione sulla sua spalla ed imprimendogli un'ampia rotazione verso destra, spingo Uke in caduta frontale sul tappeto rimanendo in piedi accanto a lui.

Per concludere appoggio il piede sinistro sul suo gomito destro, eseguendo una trazione sul suo polso destro verso l'alto.

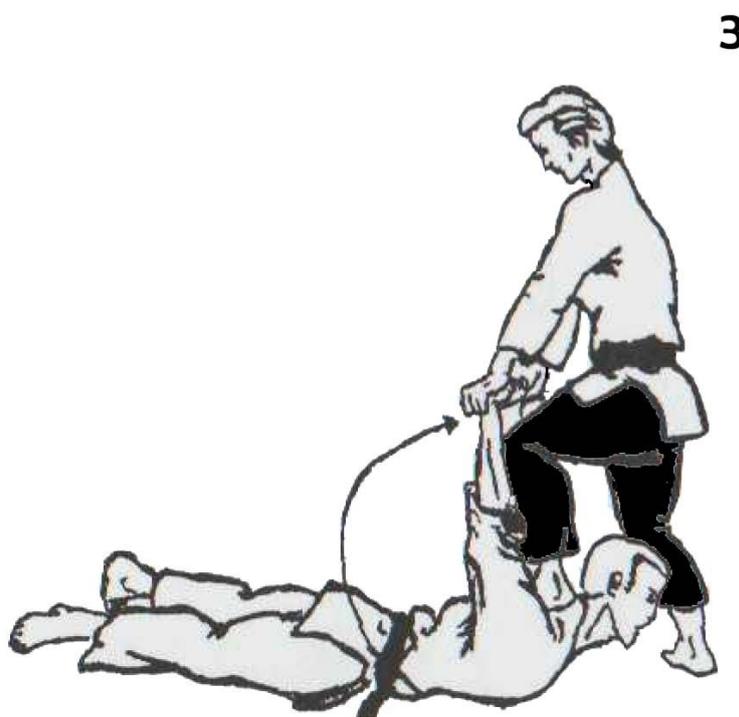
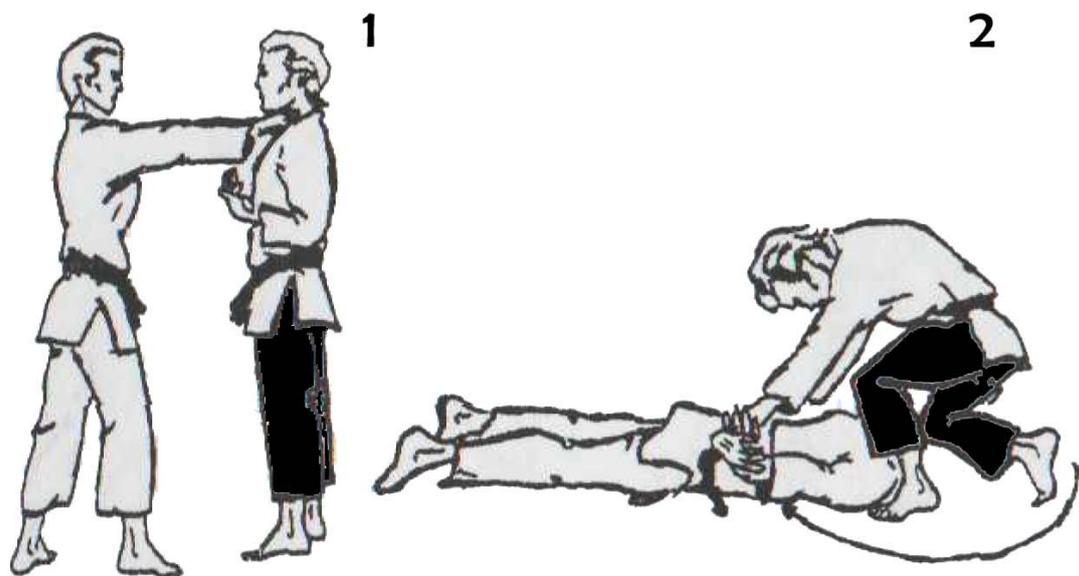
KUZURE

La parata può avvenire anche oltre il gomito.

COMMENTO

Subito dopo la parata all'altezza del polso, o oltre il gomito, quasi contemporaneamente si deve allontanare il braccio armato con una spinta sulla spalla di Uke. Eseguire una decisa rotazione in senso orario per portare a terra Uke.

4 C - Contro strangolamento diretto



4 C - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo le mani fra le braccia di Uke ed afferro con la mano destra il suo metacarpo sinistro e con la mano sinistra il suo metacarpo destro.

Eseguo ora una torsione su i suoi polsi o una trazione sulle sue braccia verso il basso, costringendolo a cadere con il torace sul tappeto.

Mantenendo la presa sui polsi di Uke, apro le sue braccia facendole ruotare, la sinistra in senso antiorario e la destra in senso orario.

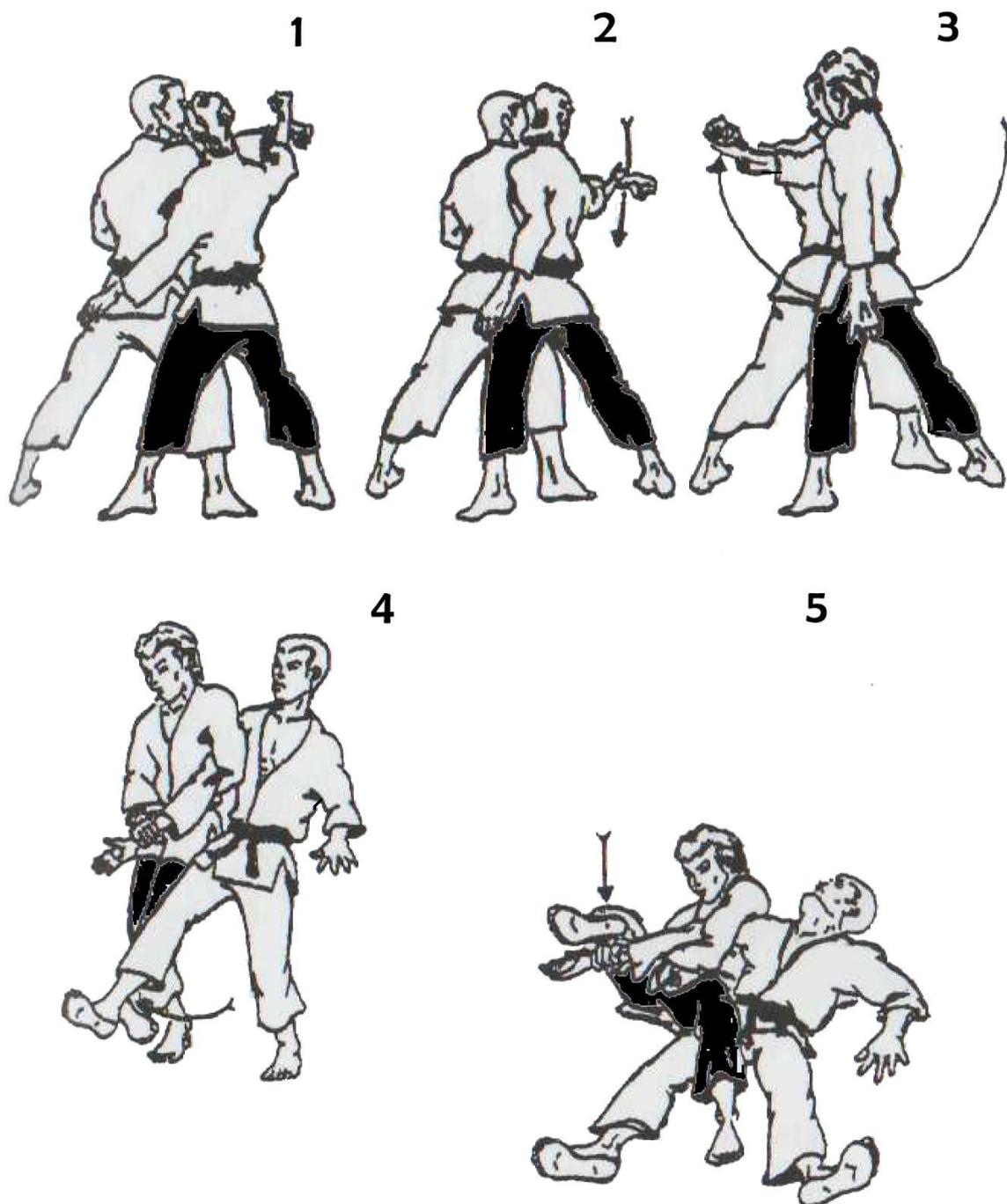
Concludo posando il piede sinistro fra le scapole di Uke ed eseguendo sulle sue mani una trazione verso il mio corpo.

COMMENTO

Nella fase di rotazione delle braccia bisogna essere molto cauti per evitare incidenti. Si porta in avanti Uke indietreggiando gradualmente con dei passetti.

Uke può scendere al tappeto non direttamente sul petto, ma gradualmente, prima sulle ginocchia.

5 C - Contro pugno diretto



5 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke ed avvolgo il suo braccio destro serrandolo sotto l'ascella sinistra mentre con la mano sinistra afferro il mio polso destro.

Mantenendo questa posizione di braccia, eseguo una falciata con la gamba sinistra dietro la gamba destra di Uke e scendo con lui in auto caduta dorsale. Raggiunto il tappeto, sovrappongo la caviglia destra al polso destro di Uke accentuando la leva sul suo gomito destro.

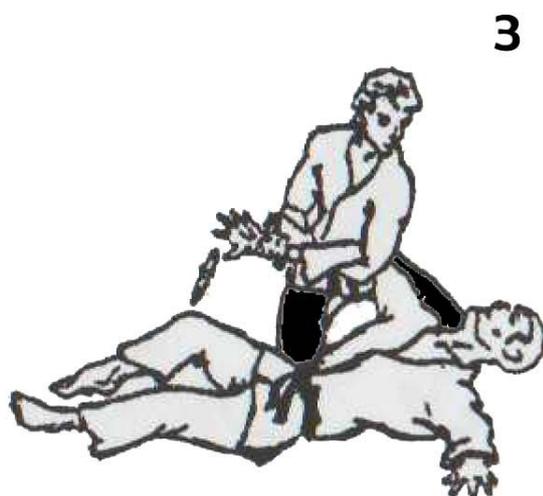
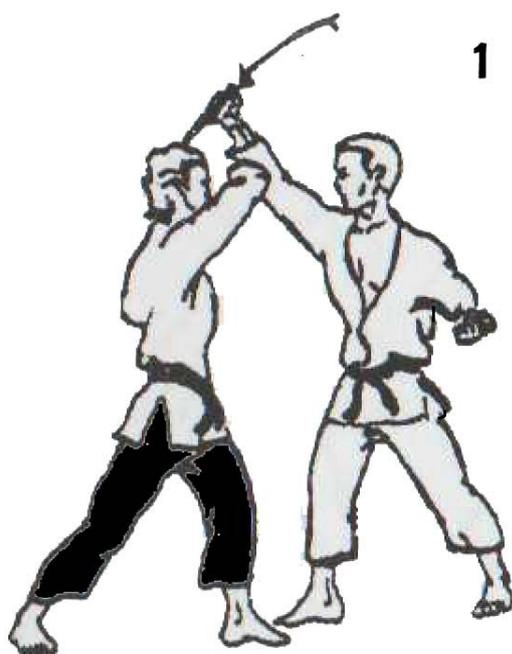
KUZURE

La parata può avvenire anche oltre il gomito.

COMMENTO

Dopo l'avvolgimento del braccio, dovendo portare indietro Uke, è importante portare la mia mano sinistra sul mio polso destro facendo manetta e creando uno sbilanciamento indietro prima di eseguire la falciata.

6 C - Contro pugnolata dall'alto



6 C - Contro pugnata dall'alto

DESCRIZIONE

Parata esterna, senza deviare il colpo di Uke, afferro con la mano destra il suo polso destro mentre con l'avambraccio sinistro colpisco il suo bicipite e con la mano sinistra afferro il mio polso destra.

Eseguo ora sulla braccio di Uke una torsione verso la schiena e con la gamba destra una falciata dietro la sua gamba destra.

Quando Uke è giunto al tappeto, appoggio il ginocchio destro contro il fegato e successivamente il ginocchio sinistro contro la gola, aumentando la torsione sul braccio e provocando il disarmo della sua mano.

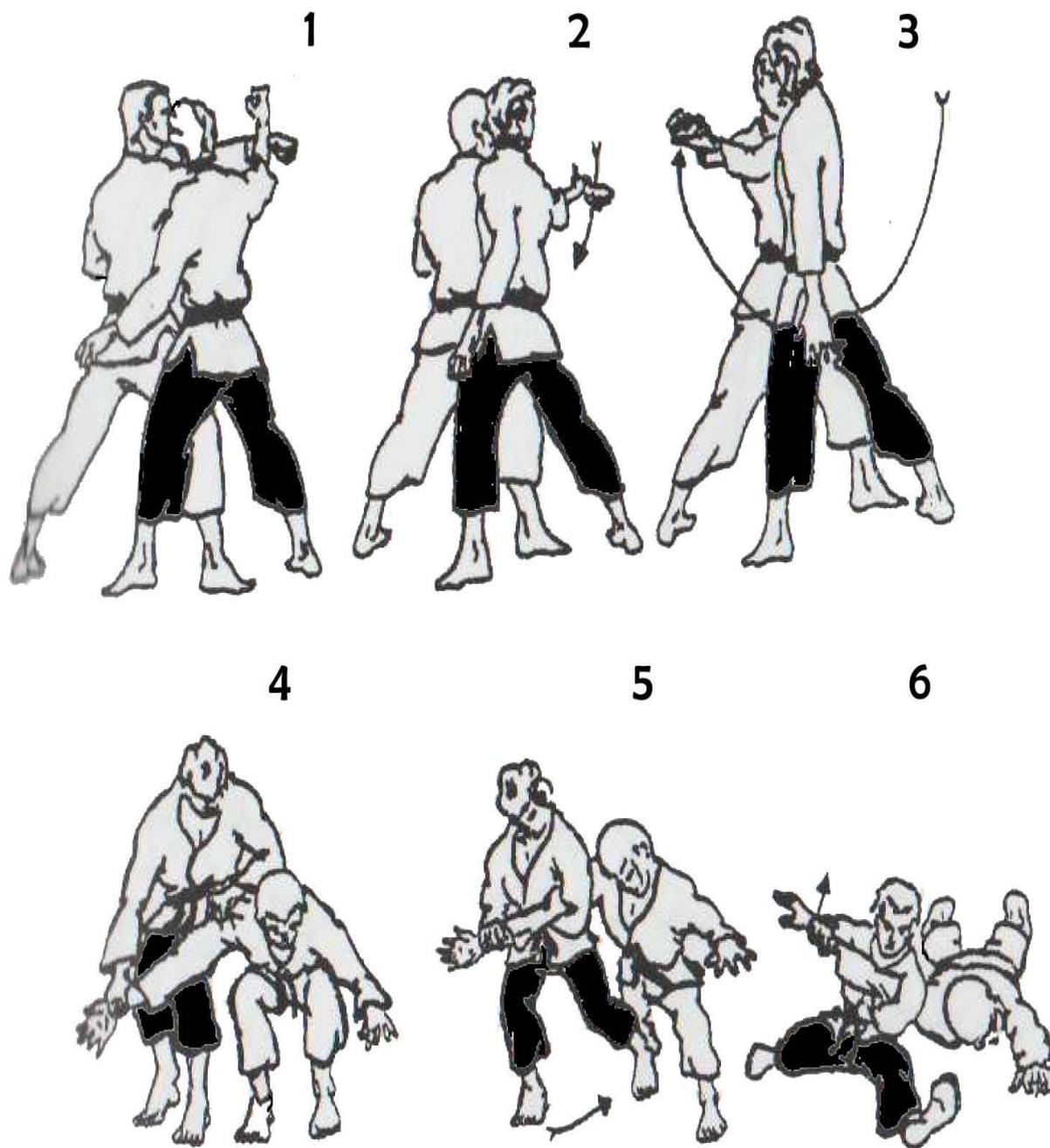
KUZURE

La parata, per i più esperti, può avvenire anche oltre il gomito.

COMMENTO

Nel controllo finale, portare il ginocchio sinistro sul collo di Uke e quello destro in direzione del fegato, eseguendo una trazione del braccio verso l'alto.

7 C - Contro pugno diretto



7 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke e con la mano sinistra il suo Keiko Gi in corrispondenza della spalla destra, mentre con il gomito sinistro eseguo una pressione sulle sue vertebre cervicali.

Rimanendo in piedi ed esponendo la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke, porto il suo gomito destro sotto la mia rotula sinistra formando una prima leva sul suo braccio.

Successivamente con il mio braccio sinistro avvolgo il braccio destro di Uke serrandolo sotto la mia ascella sinistra mentre retrocedendo con la gamba sinistra sollevo la sua gamba destra costringendolo a cadere con il torace rivolto verso il tappeto.

Dopo essere sceso con Uke al tappeto sul mio fianco sinistro, concludo sollevando il suo polso destro ed eseguendo in tal modo una leva sul suo braccio destro.

KUZURE

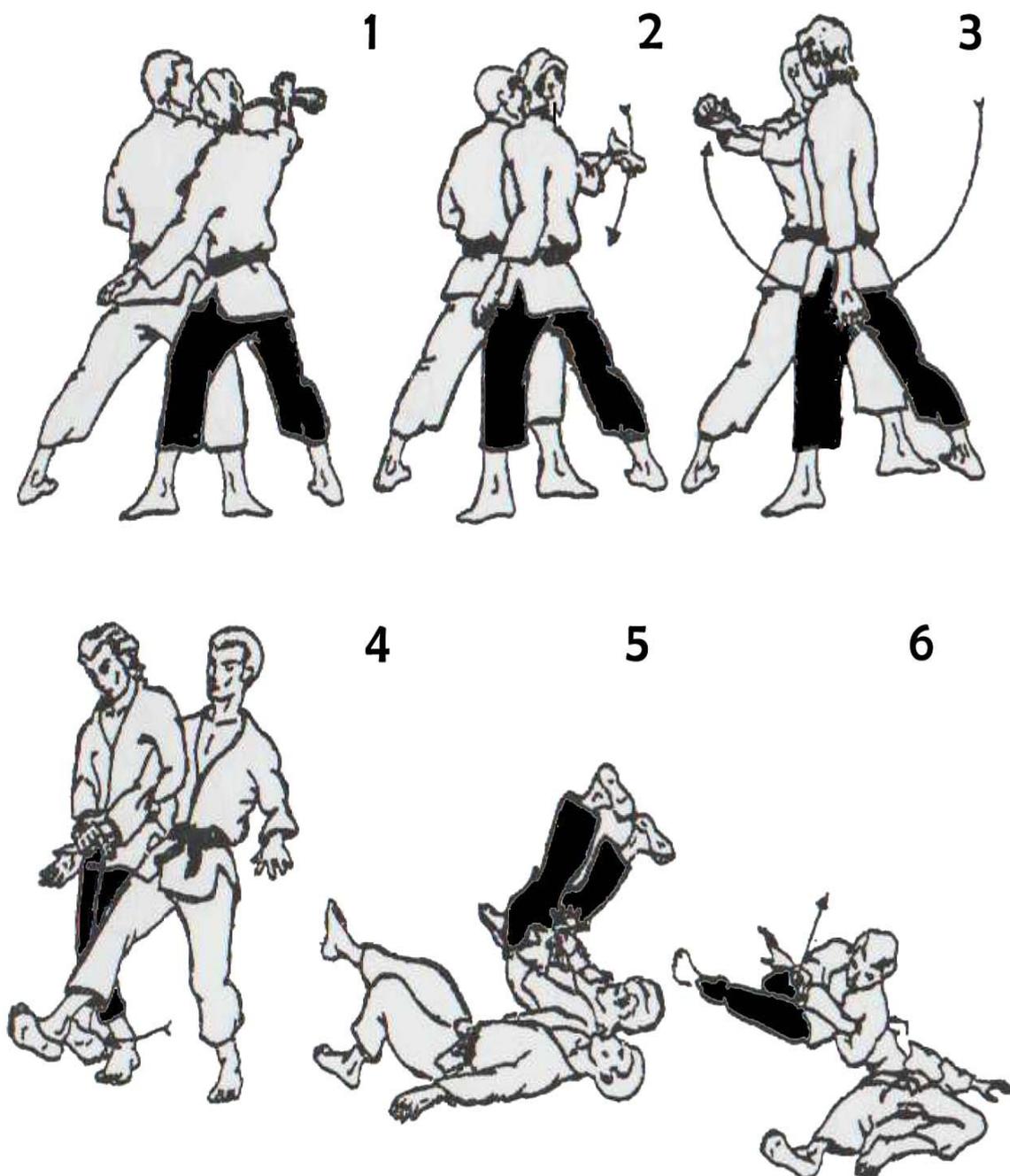
La parata può avvenire anche oltre il gomito.

Scendendo con Uke al tappeto sul mio fianco sinistro, porto la gamba sinistra indietro.

COMMENTO

Per portare a terra Uke si effettua una falciata spingendo con la gamba sinistra di Tori contro la gamba destra di Uke, togliendo a quest'ultimo il contatto con il tappeto.

8 C - Contro pugno diretto



8 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke e con il mio braccio sinistro avvolgo il braccio destro di Uke serrandolo sotto l'ascella, mentre con la mano sinistra afferro il suo polso destro. Eseguo ora una falciata con la mia gamba sinistra dietro la gamba destra di Uke e scendo con lui in auto caduta dorsale. Dopo aver raggiunto il tappeto, mantenendo la presa iniziale, eseguo un recupero distendendomi sul fianco destro oltre la testa di Uke. Effettuo così sul suo braccio destro una torsione che posso accentuare portando verso l'alto il suo polso destro.

KUZURE

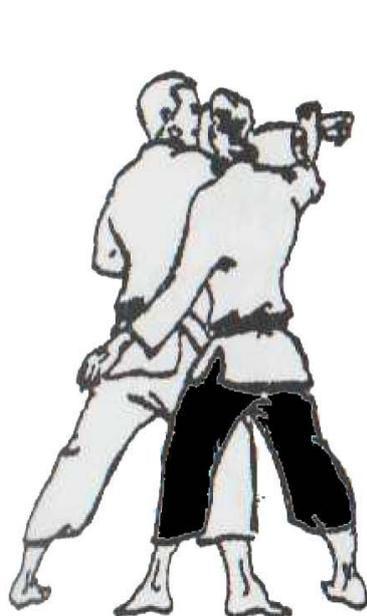
La parata può avvenire anche oltre il gomito.

COMMENTO

Parata con successiva manetta al polso e, prima di effettuare l'auto caduta dorsale, bisogna effettuare uno sbilanciamento all'indietro di Uke. Una volta raggiunto il tappeto si deve alleggerire la torsione sul polso per evitare, in fase di recupero, di slogare il polso di Uke.

Nel recupero indirizzare i piedi verso la testa di Uke.

9 C - Contro pugno diretto



9 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, mentre con il braccio sinistro passo sopra la sua spalla destra giungendo con la mano sinistra ad afferrare la sua cintura nella zona ombelicale.

Mantenendo questa presa effettuo una leva sul braccio destro di Uke appoggiandolo contro il mio torace.

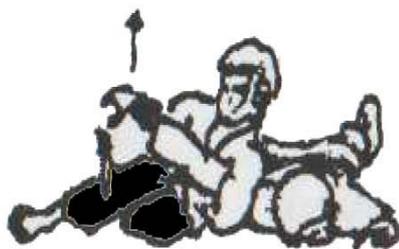
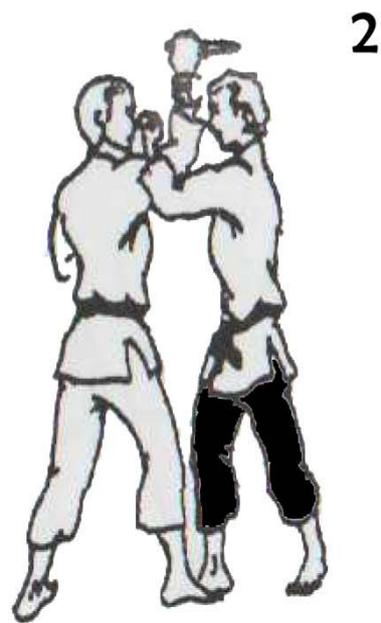
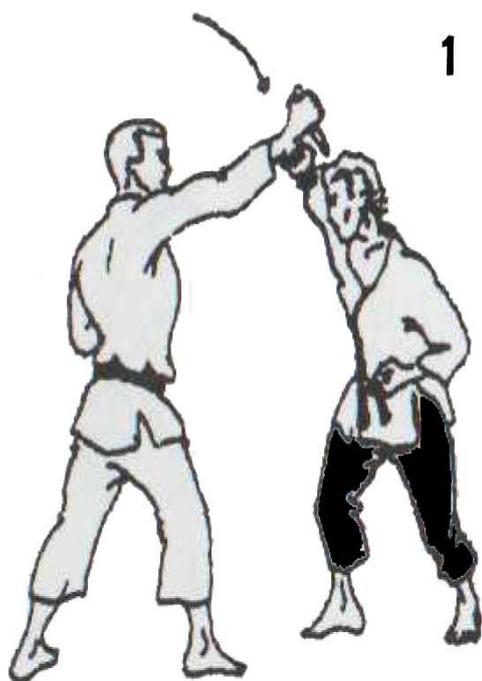
Eseguo ora con la gamba sinistra una falciata dietro la gamba destra di Uke e scendo con lui in auto caduta dorsale. Giunto al tappeto, porto la gamba sinistra al di sopra della sua gamba destra e sollevandomi sul torace, ripeto la leva già eseguita nella posizione eretta.

COMMENTO

Prima di eseguire la falciata dobbiamo eseguire uno sbilanciamento indietro di Uke e poi falciarlo, aiutandoci anche con la leva impostata.

Nella conclusione, per accentuare la leva si esegue un sollevamento dell'addome.

10 C - Contro pugnata dall'alto



10 C - Contro pugnata dall'alto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, mentre ruotando verso il mio fianco destro, porto la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra.

Durante l'ultima fase della rotazione, colpisco il braccio destro di Uke, scendendo su di esso con violenza, con il mio avambraccio sinistro.

Avendo il tal modo indebolito il suo braccio ruoto con la mano destra il suo polso destro in maniera da orientare il pugnale contro il suo stesso torace.

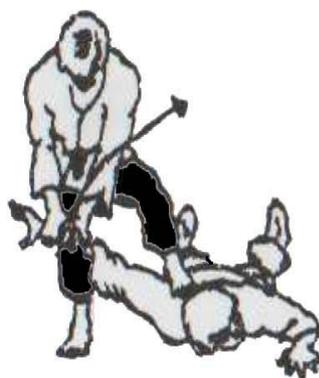
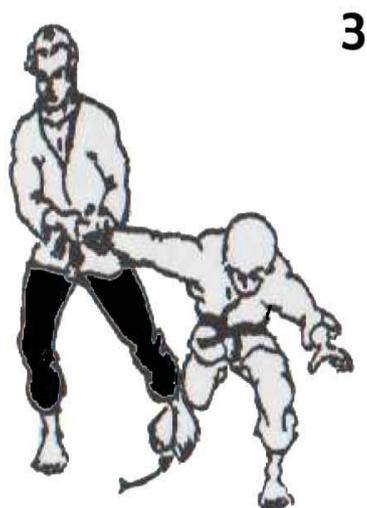
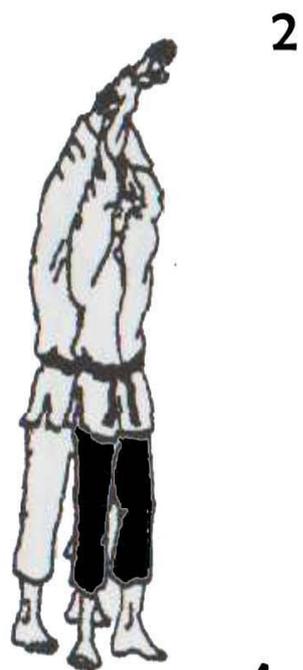
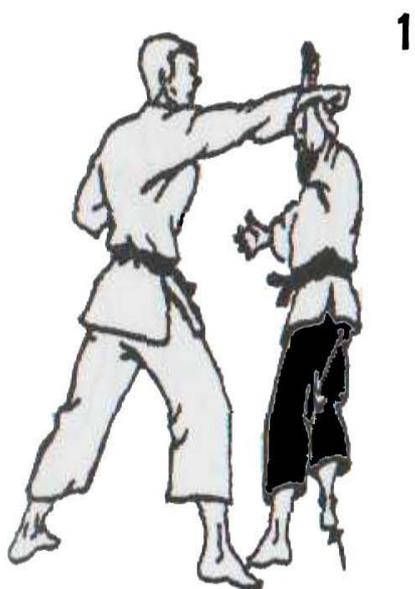
Costringo quindi Uke a colpirsi con la sua stessa arma il torace. Successivamente riporto in distensione il suo braccio destro e comprimendo con la spalla sinistra la sua spalla destra, ruoto con il corpo verso il mio fianco destro raggiungendo il tappeto sul fianco sinistro.

In questa posizione accentuo la leva sul braccio destro di Uke eseguendo sul suo polso destro una trazione verso l'alto.

COMMENTO

Nella portata a terra, dopo una rotazione, piegare il proprio ginocchio sinistro verso il tappeto concludendo in Waki Gatame.

11 C - Contro pugno diretto



11 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke e passo con il corpo sotto la sua ascella destra.

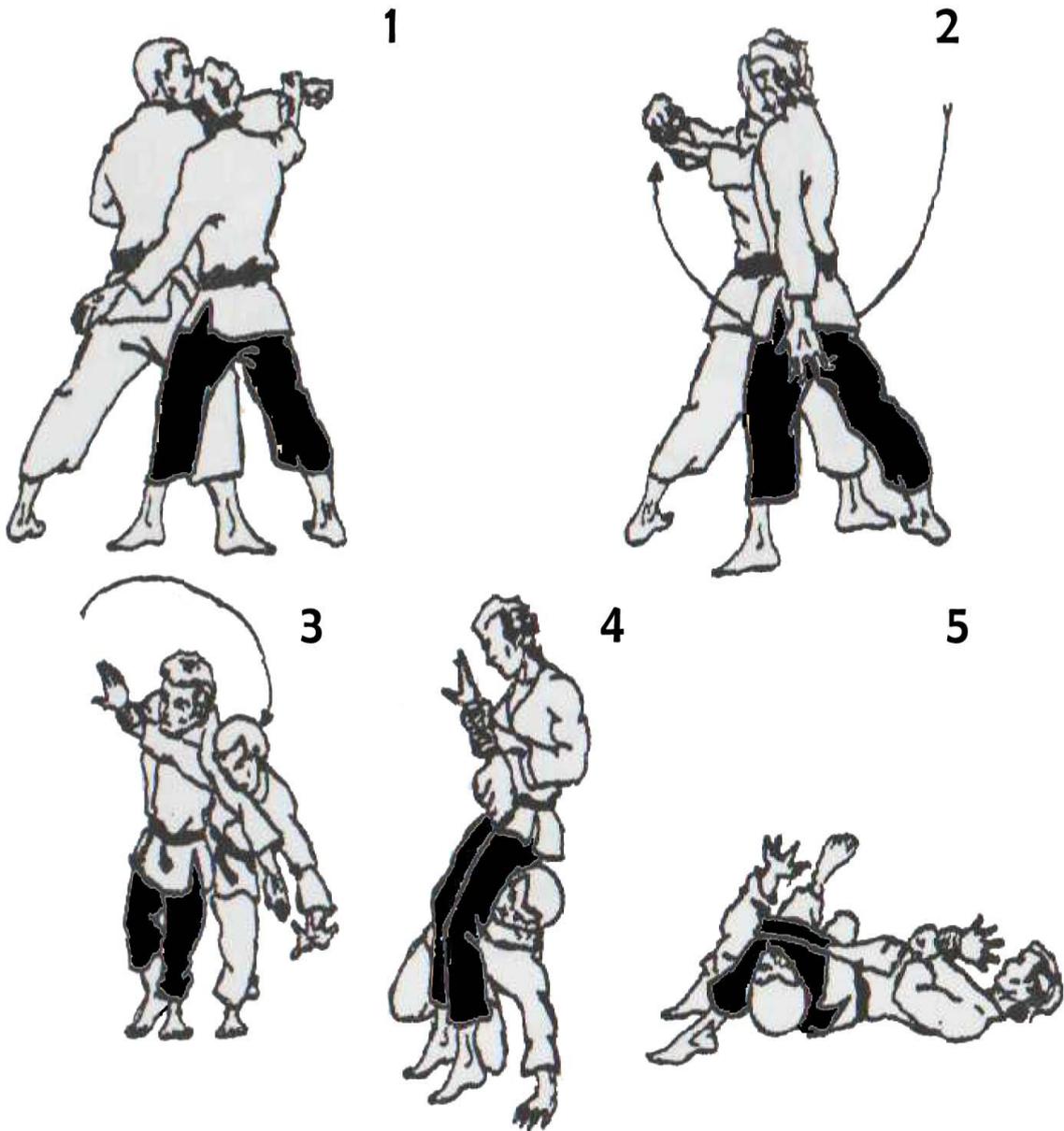
Nella fase finale della rotazione afferro con la mano destra la sua mano destra, aumentando la torsione sul suo braccio mentre, retrocedendo con la gamba sinistra, eseguo una falciata contro la tibia destra, costringendolo a cadere con il torace rivolto al tappeto.

Per concludere appoggio il piede sinistro sulla scapola destra di Uke e spingendo il suo braccio teso al di sopra della sua testa, provoco così una leva sulla sua spalla.

COMMENTO

Dopo il passaggio sotto l'ascella, rotazione del braccio e falciata diventano un unico movimento.

12 C - Contro pugno diretto



12 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke e porto il mio braccio sinistro al di sopra della sua spalla destra, distendendolo davanti al suo collo.

Mantenendo questa impostazione di braccia e ruotando verso il mio fianco destro espongo la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra di Uke. Aumentando la pressione contro la sua spalla destra, costringo quest'ultimo a raggiungere il tappeto sul fianco sinistro.

Porto ora il piede sinistro oltre il viso di Uke appoggiandolo al tappeto vicino al suo orecchio destro.

Per concludere porto anche la mano sinistra sul suo polso destro e scendo in auto caduta dorsale formando tra il mio corpo e quello di Uke un angolo retto.

Sono così in grado di eseguire una leva sul suo braccio destro contro la mia gamba destra.

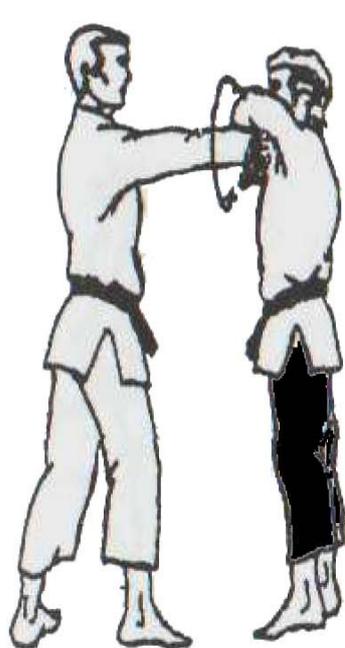
COMMENTO

Assicurarsi sempre della torsione del braccio.

Nel portare il braccio alla gola di Uke non si deve imprimere spinta indietro poiché, con la leva impostata sul torace, si costringe Uke a cadere in avanti sul fianco sinistro al tappeto.

Dopo la rotazione eseguo una leva sul suo braccio contro la mia coscia destra.

13 C - Contro strangolamento diretto



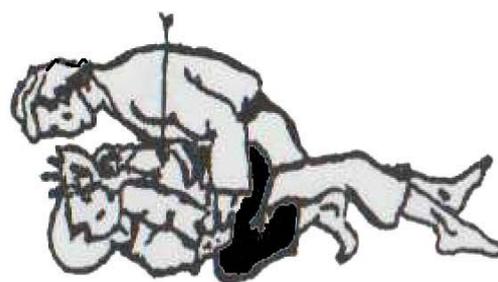
1



2



3



4

13 C - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Tenendo i palmi delle mani rivolti verso il tappeto, passo con il braccio sinistro sopra il braccio destro di Uke ed afferro con la mano sinistra il suo polso sinistro, mentre con il braccio destro passo sotto il braccio sinistro di Uke e con la mano destra afferro il suo polso destro.

Mantenendo la presa ai polsi, colpisco con il gomito sinistro l'avambraccio destro e con il gomito destro l'avambraccio sinistro di Uke indebolendo la sua presa e distaccando le sue mani dal mio collo.

Sempre mantenendo la presa ai polsi porto la mano destra verso l'orecchio destro di Uke mentre con la mano sinistra distendo il suo braccio sinistro. Porto successivamente la gamba destra a sbarramento dietro la gamba destra di Uke e ruotando con il corpo verso sinistra, atterro quest'ultimo obbligandolo ad una caduta dorsale.

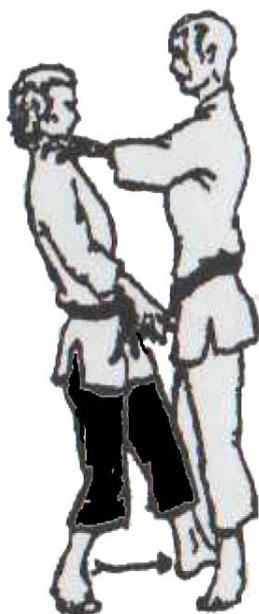
Per concludere, mi dispongo a cavallo di Uke con le ginocchia al tappeto ed il volto rivolto verso la sua testa. Accentuo ora la leva sul suo braccio sinistro e premendo con l'addome contro il suo gomito destro, spingo la mano destra verso il suo orecchio destro.

COMMENTO

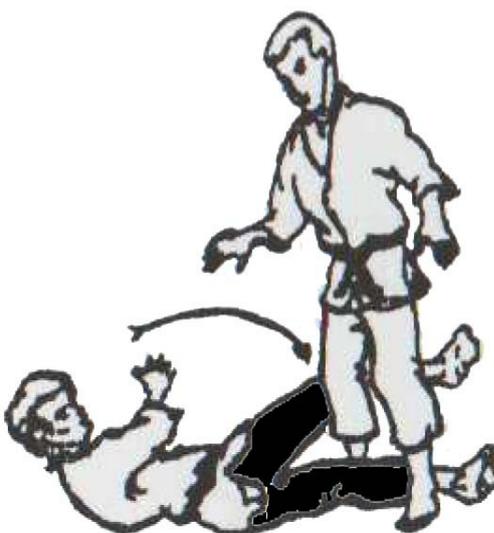
Prima di eseguire la portata a terra di Uke assicurarsi dello sbilanciamento indietro provocato dalla contrazione delle braccia.

14 C - Contro presa dei trapezi

1



2



3



14 C - Contro presa dei trapezi

DESCRIZIONE

Inserisco la gamba sinistra all'interno delle gambe di Uke e scendo in auto caduta dorsale.

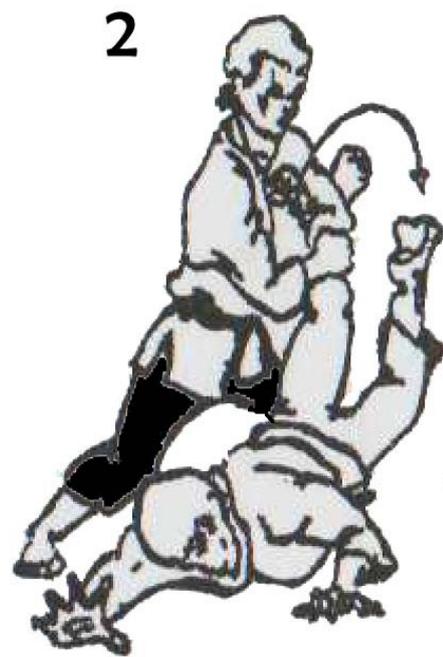
Porto ora la gamba destra all'esterno della sua gamba destra e con essa colpisco il suo ginocchio destro sul lato interno.

Provocato così il cedimento della gamba destra di Uke, ruoto con il corpo verso il mio fianco formando con le mie gambe una leva sul suo ginocchio destro.

COMMENTO

Dopo l'auto caduta dorsale è importante eseguire una rotazione corretta per chiudere la tecnica con i piedi nella giusta posizione ed avere una leva ottimale al ginocchio di Uke.

15 C - Contro calcio frontale



15 C - Contro calcio frontale

DESCRIZIONE

Eseguo la parata chiudendo la gamba di Uke sotto la mia ascella sinistra alleggerendo il colpo sulle costole con l'avambraccio destro.

Bloccata così la gamba destra di Uke colpisco con l'avambraccio destro l'interno del suo ginocchio destro provocando la caduta di Uke stesso sul fianco destro.

Ruotando l'avambraccio sinistro in senso antiorario provo sulla sua caviglia destra una torsione che lo obbliga a ruotare sul fianco destro rivolgendo il viso verso il tappeto. Mentre ciò avviene, ruoto con il corpo verso il fianco sinistro disponendomi a cavallo di Uke ed appoggiando il piede destro all'esterno della sua gamba sinistra.

Rimanendo in piedi e mantenendo le gambe flesse, posso così arrestare la rotazione di Uke ed aumentare la torsione della sua caviglia destra, unendo fra di loro le mie mani per potenziare il movimento.

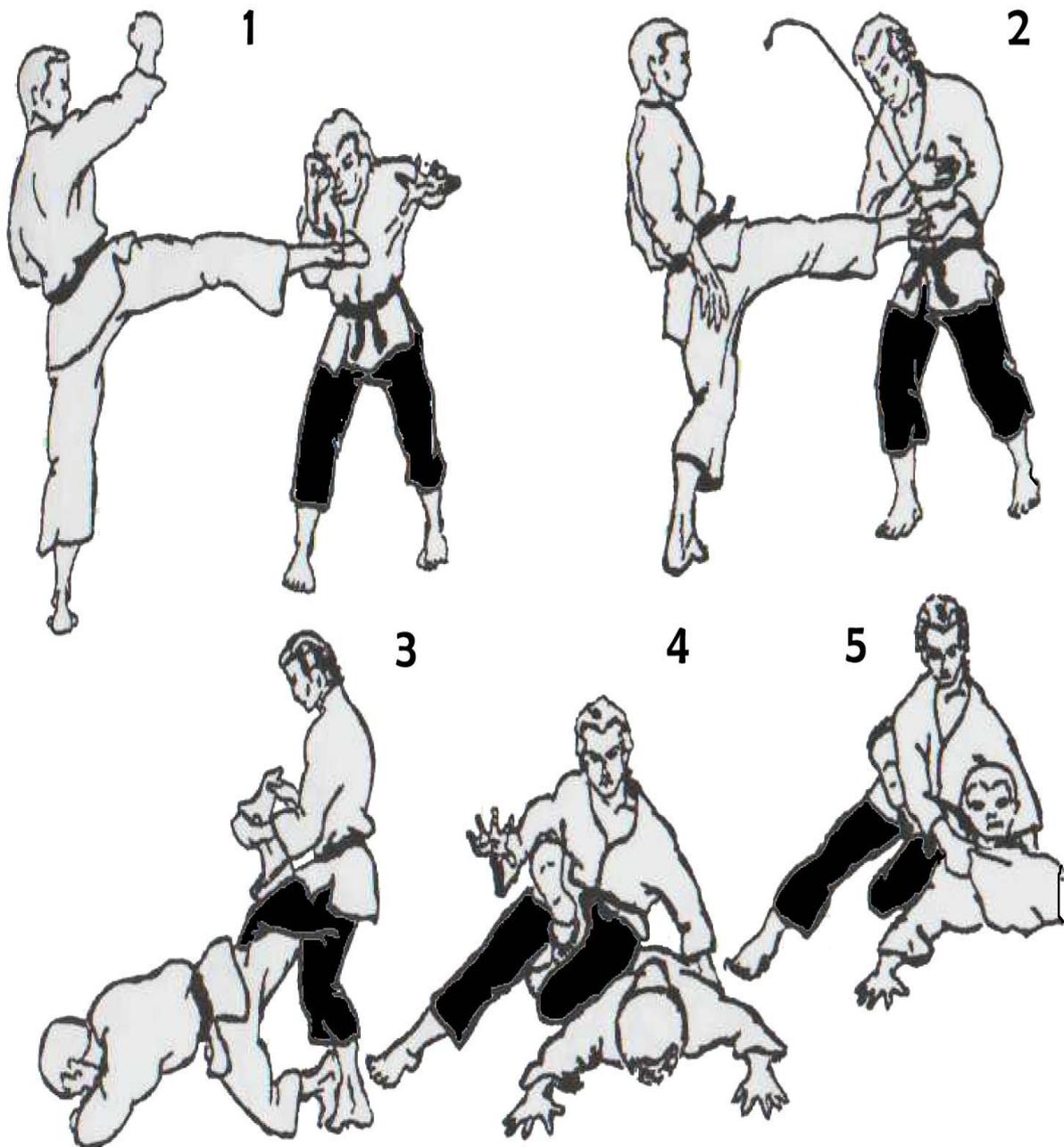
KUZURE

E' possibile, nella fase di chiusura della tecnica, tenere la mano destra sulla tibia destra di Uke al fine di avere un maggiore controllo.

COMMENTO

I calci sono sempre difficili da parare, quindi per effettuare la parata in modo ottimale è consigliabile uno spostamento laterale del corpo.

16 C - Contro calcio frontale



16 C - Contro calcio frontale

DESCRIZIONE

Eseguo la parata portando l'avambraccio destro contro la caviglia destra e la mano sinistra sotto il tallone destro di Uke.

Mantenendo la presa al tallone, appoggio il palmo della mano destra “rivolto verso il mio fianco destro” sul fianco esterno del metatarso di Uke ed imprimo una torsione alla sua gamba destra, costringendolo a ruotare con il corpo verso sinistra.

Sollevo ora la gamba sinistra e sovrapponendola alla sua gamba destra, provo la sua caduta frontale, premendo con la coscia dietro il suo ginocchio destro.

Dopo essere sceso con Uke, appoggio la mano destra sul tappeto vicino alla sua spalla sinistra mentre, avendo la gamba destra tesa, provo una leva sul suo ginocchio destro.

Posso ora concludere afferrando con la mano destra il bavero sinistro di Uke. Eseguendo su di esso una torsione verso l'alto provo una compressione fra i corpi delle sue vertebre.

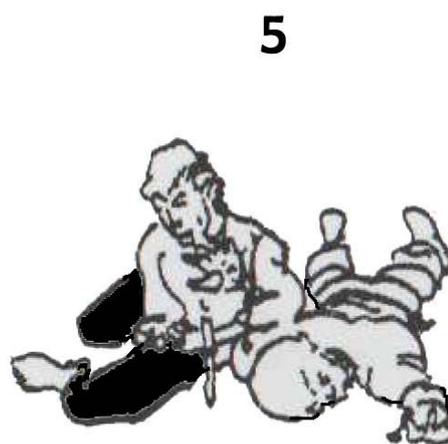
COMMENTO

Allontanarsi dalla portata del calcio ed attutire il colpo con il taglio, o con il pugno della mano destra sul piede destro di Uke.

Nella rotazione è importante l'inserimento della nostra gamba sinistra all'interno della gamba destra di Uke.

E' importante ricordarsi che la nostra gamba destra deve dare sostegno, come nella posizione finale (fig. 5).

17 C - Contro pugnata dal basso



17 C - Contro pugnolata dal basso

DESCRIZIONE

Parata interna, colpisco con il taglio della mano destra prima il polso e poi il tricipite destro di Uke.

Dopo essere passato con l'avambraccio destro al di sopra della sua spalla destra unisco fra loro le mie mani e ruoto con il corpo verso destra, serrando il braccio di Uke fra il mio braccio ed avambraccio sinistro.

Provoco ora una torsione sul braccio di Uke spingendo il suo polso destro verso la sua spalla destra. Porto successivamente la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke, trascino quest'ultimo in caduta raggiungendo il tappeto sul fianco sinistro.

Concludo accentuando la leva sul braccio destro di Uke.

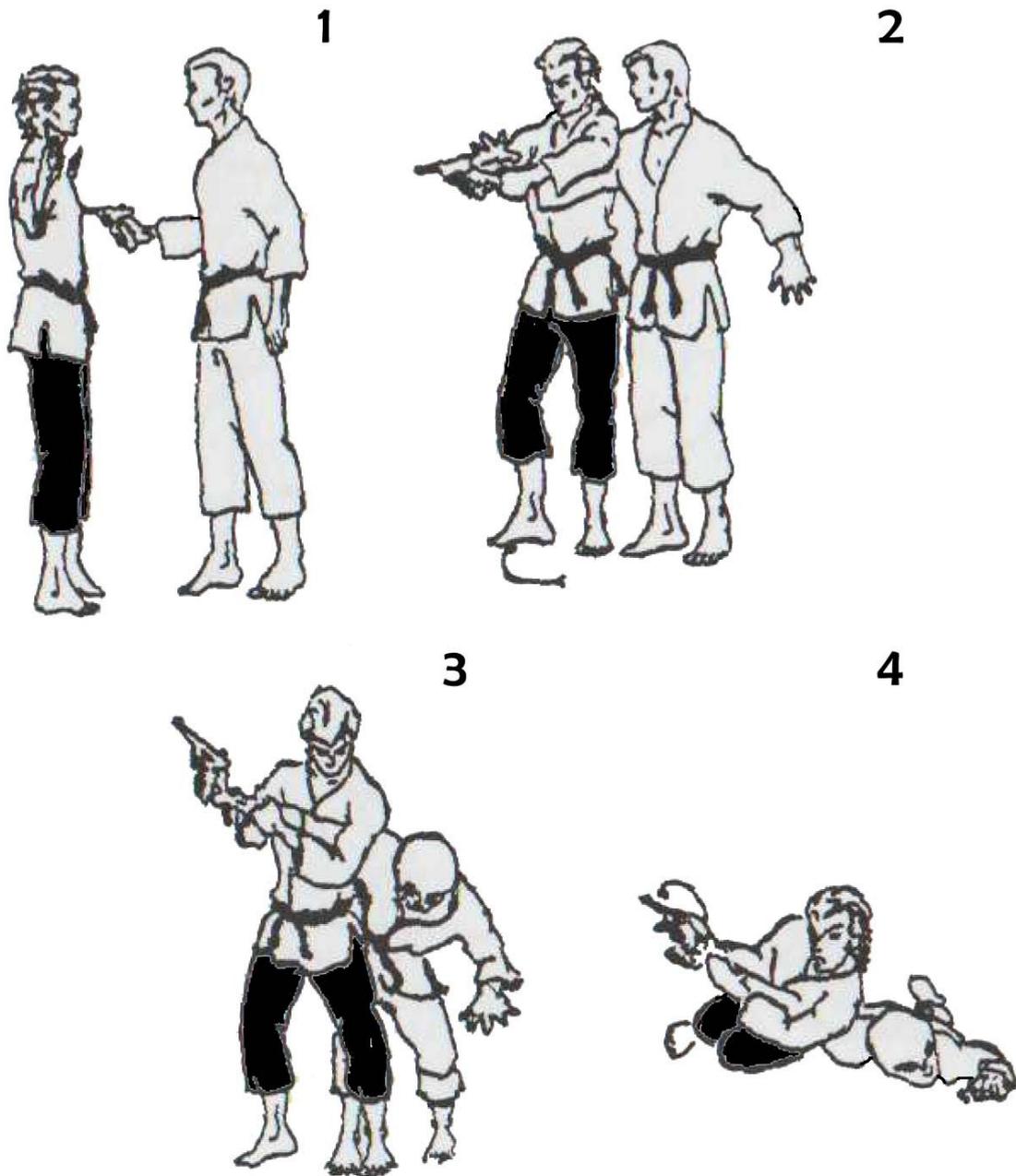
KUZURE

Nella rotazione, per scendere al tappeto, dopo un'ampia rotazione del corpo, porto direttamente il ginocchio sinistro a terra in modo da non perdere le leva impostata in piedi.

COMMENTO

Dopo aver effettuato il disarmo è importante unire le mani impostate a mannetta, che vanno mantenute fino alla fine per accentuare la leva sul braccio di Uke.

18 C - Contro pistola al torace



18 C - Contro pistola al torace

DESCRIZIONE

Supponendo di avere le mani alzate, faccio perno sul piede sinistro ruotando con il corpo verso destra mentre abbasso la mano sinistra ed afferro con essa il polso destro di Uke.

Dopo avere effettuato la presa, continuo il movimento di rotazione del corpo verso destra serrando il braccio di Uke sotto l'ascella sinistra e portando al suo polso anche la mia mano destra.

Dopo avere esposto la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke trascino quest'ultimo in caduta raggiungendo il tappeto sul fianco sinistro.

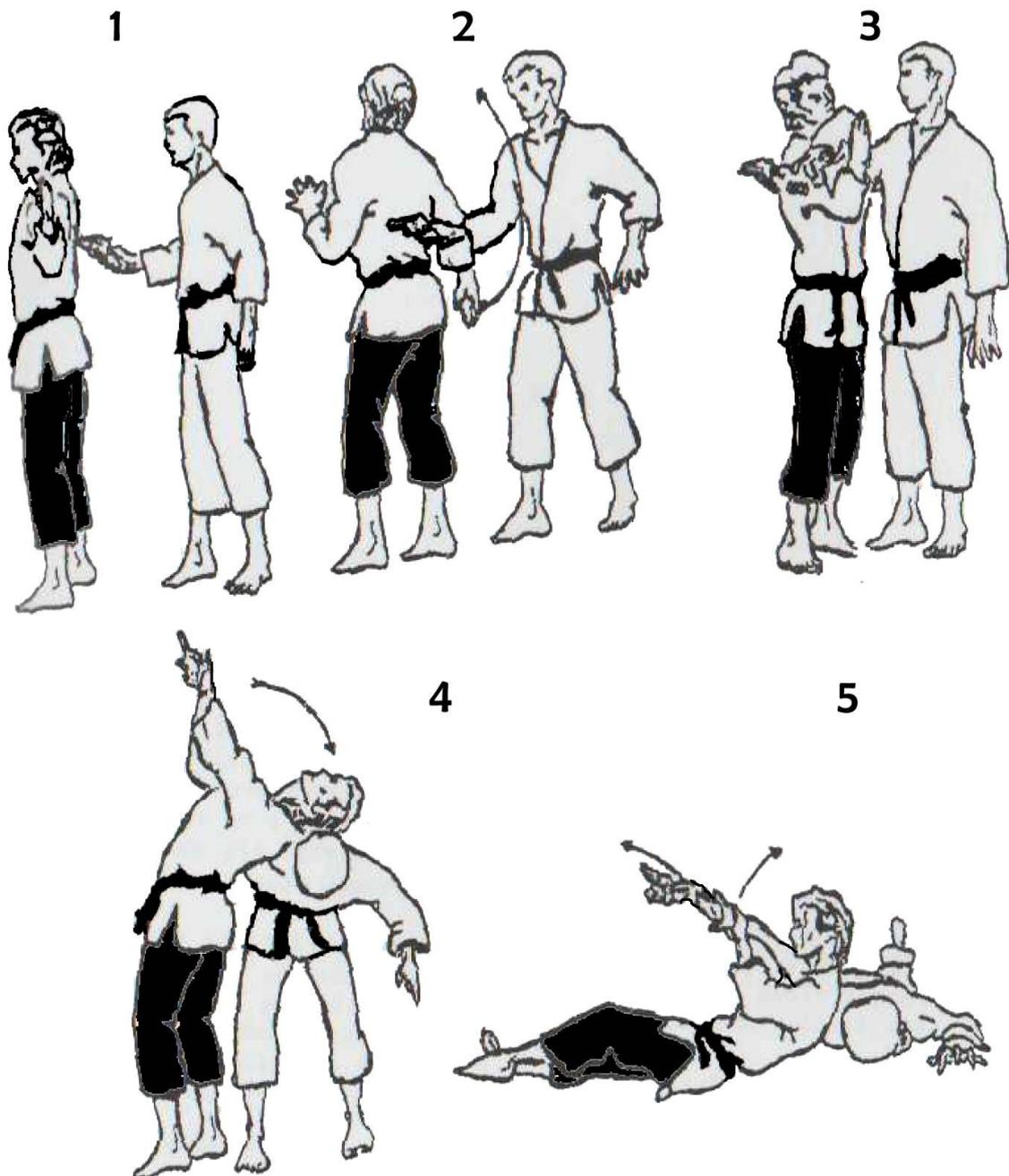
Concludo accentuando la leva sul braccio destro di Uke.

COMMENTO

Innanzitutto, devo deviare il suo braccio armato e portarmi fuori dal tiro spostandomi sul fianco di Uke.

La portata a terra di Uke avviene dopo il posizionamento della gamba sinistra davanti alla destra di Uke e quest'ultimo scende al tappeto per la compressione che sente sul gomito (in allenamento si può alleggerire facendo più compressione sulla spalla che sul gomito).

19 C - Contro pistola alla schiena



19 C - Contro pistola alla schiena

DESCRIZIONE

Supponendo di avere la mani alzate, scendo con il braccio destro dietro la mia schiena compiendo un'intera rotazione in senso antiorario.

In tal modo riesco a colpire, con il mio avambraccio destro, l'avambraccio destro di Uke ed a trascinare lo stesso verso l'alto.

Nell'ultima fase della rotazione, ruotando leggermente con il corpo verso il mio fianco destro, afferro con la mano sinistra il polso destri di Uke.

Imprimo con la mano sinistra una torsione al suo braccio destro e comprimendo con la mia spalla destra la sua spalla destra e premendo la mia nuca dietro la sua nuca, scendo al tappeto in auto caduta dorsale costringendo Uke a mantenere il torace rivolto al tappeto.

Giunto a terra, concludo accentuando la leva sul braccio destro di Uke, disarmandolo.

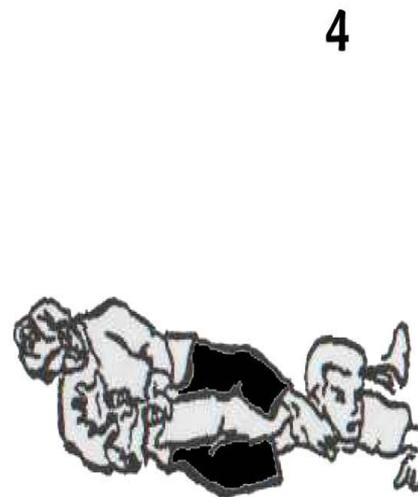
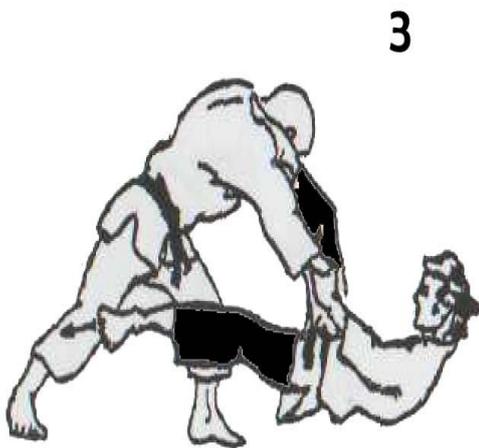
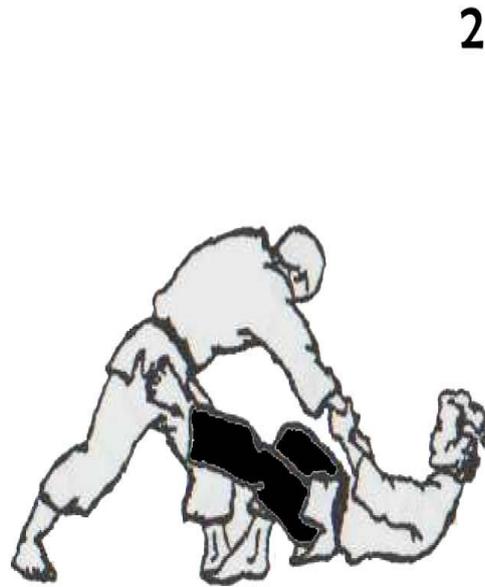
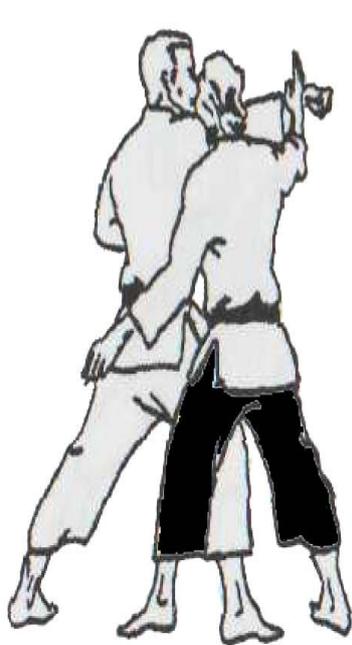
COMMENTO

Colpire il braccio armato e contemporaneamente mettersi sul fianco di Uke per essere fuori portata dall'arma.

Eseguita la rotazione e, serrato il braccio destro sotto la mia ascella destra, devo effettuare una spinta su Uke, per farlo cadere, sollevando il braccio in leva e portando la mia testa in direzione della testa di Uke.

Posso ora scendere in auto caduta dorsale.

20 C - Contro pugno diretto



20 C - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke ed imprimo ad esso una rotazione in senso orario trasportandolo verso il basso.

Afferro con la mano sinistra la sua mano destra e dopo aver portato il piede sinistro contro la sua regione inguinale destra, accentuo la torsione con il suo braccio destro mentre scendo in auto caduta dorsale.

Successivamente, con il lato esterno del metatarso destro eseguo una pressione contro il collo di Uke in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo destro e con il piede sinistro allontano la gamba destra di Uke eseguendo una pressione contro la sua rotula destra.

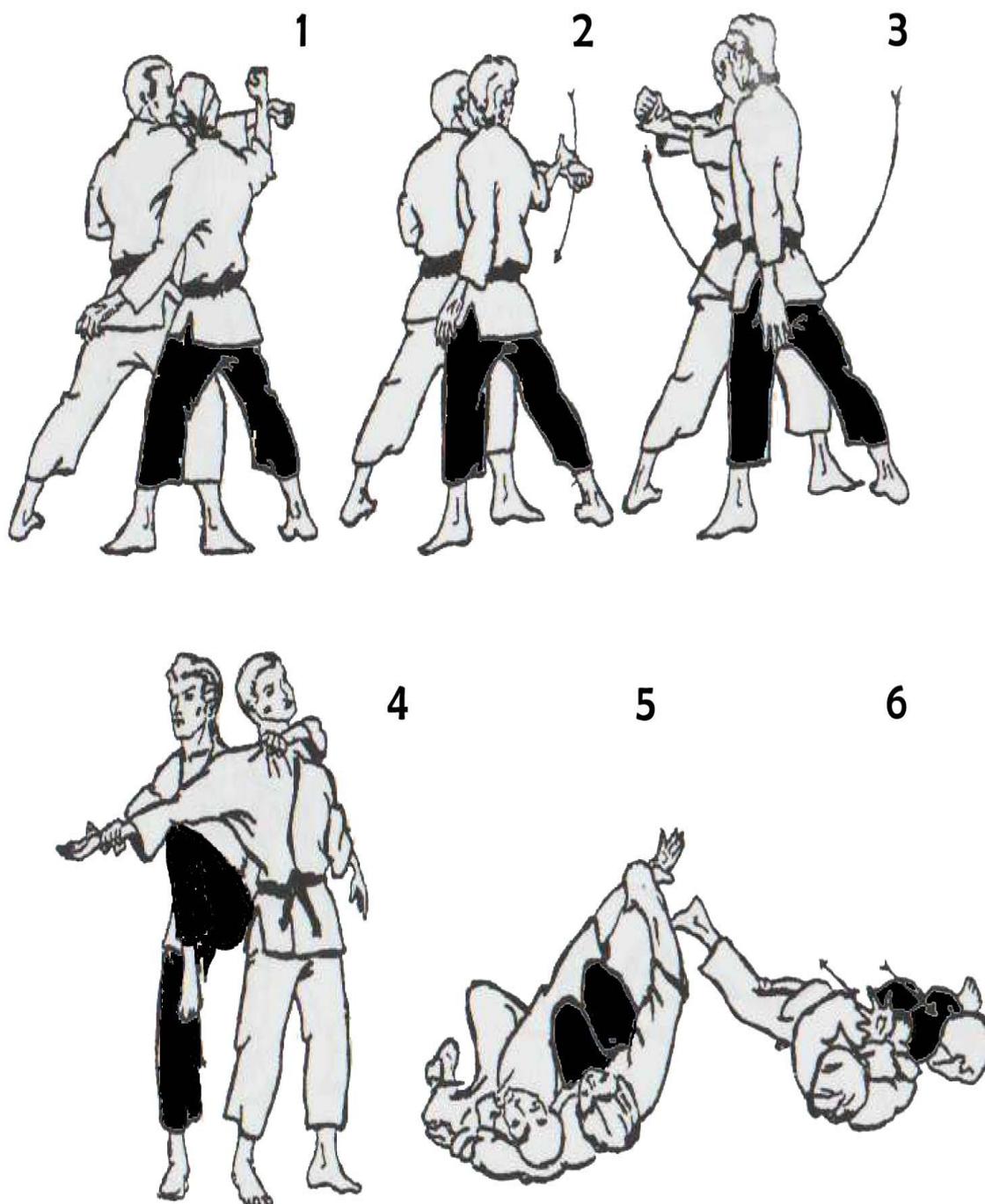
Costringo in tal modo Uke a raggiungere il tappeto frontalmente e concludo eseguendo una leva sul suo braccio destro contro la mia gamba sinistra.

COMMENTO

Per effettuare un buon sbilanciamento di Uke bisogna combinare la trazione del braccio destro con la spinta della nostra gamba sinistra contro la gamba destra di Uke.

SETTORE D
(SHIME WAZA)
TECNICHE DI STRANGOLAMENTO

1 D - Contro pugno diretto



1 D - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke e, appoggiando il fianco sinistro contro la sua schiena, afferro con la mano sinistra il bavero destro del suo Keiko Gi. Sollevo ora la gamba sinistra portando il ginocchio contro il suo tricipite destro ed eseguo in tale posizione una leva sul suo braccio. Successivamente, con la stessa gamba sinistra eseguo una falciata dietro la gamba destra di Uke scendendo con lui in auto caduta dorsale. Giunto al tappeto unisco le ginocchia contro il suo tricipite destro. Aumentando la trazione sul suo polso destro ed allentando la presa sul suo bavero, ottengo il ribaltamento di Uke dal mio fianco sinistro verso il mio fianco destro. Durante il ribaltamento distendo la gamba destra sotto il suo braccio destro appoggiandolo, successivamente, sopra il suo collo. Per concludere, ruoto con il corpo verso il fianco destro e, sollevando il suo polso destro, eseguo una leva sul suo braccio destro contro la mia gamba sinistra.

COMMENTO

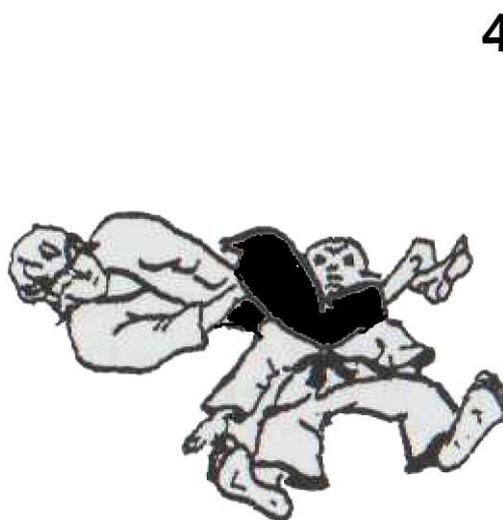
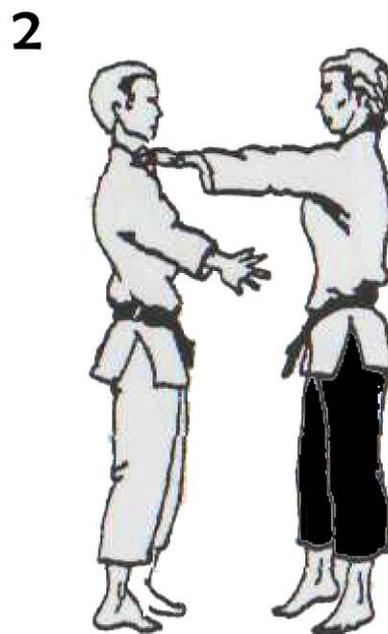
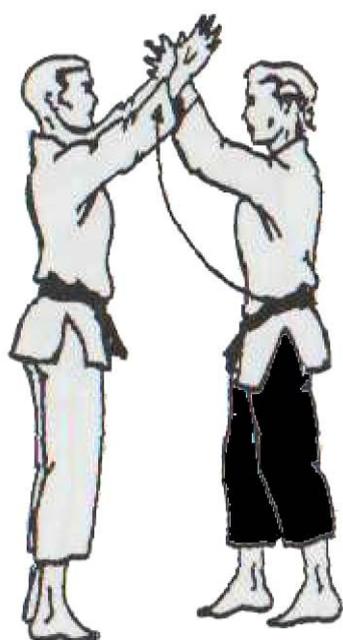
Nella fase precedente alla falciata bisogna effettuare uno sbilanciamento all'indietro di Uke.

Nella fase della leva con il ginocchio al gomito, spesso si assiste ad un vera ginocchiata, mentre la tecnica prevede una leva facendo perno sul tricipite e una falciata, senza poggiare la gamba sinistra al tappeto.

La falciata, con la gamba sinistra, dietro la gamba destra di Uke va effettuata colpendo l'interno del ginocchio e non il piede o la caviglia.

Si può, dopo aver raggiunto il tappeto, inserire la gamba sinistra tra le gambe di Uke al fine di evitare un suo recupero. Se la tecnica è abbastanza veloce si può evitare di inserire la gamba tra le gambe di Uke.

2 D - Contro strangolamento diretto



2 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro di Uke e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro.

Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra il bavero destro del Keiko Gi di Uke, tenendo i dorsi delle mani rivolti verso il suo collo.

Distendendo le braccia ed avvicinando con tale movimento le falangi dei miei indici, impedisco ad Uke la normale respirazione.

Mantenendo la presa, ruoto con il corpo verso il fianco sinistro e sorreggendomi ai suoi baveri, porto la gamba sinistra sulla spalla sinistra e la gamba destra sulla spalla destra di Uke.

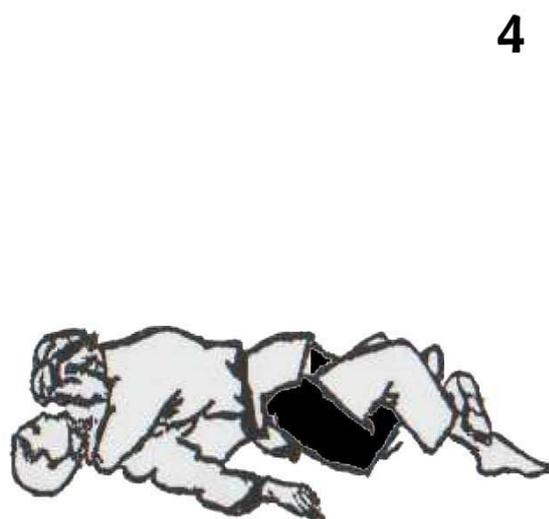
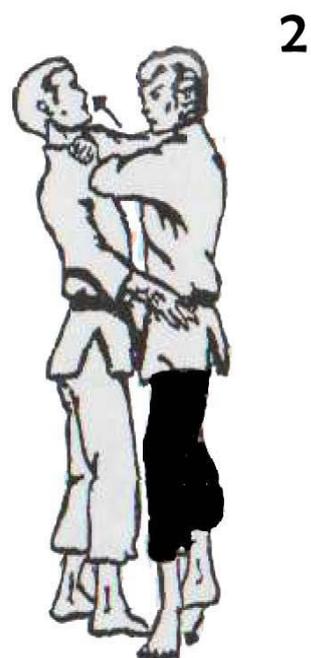
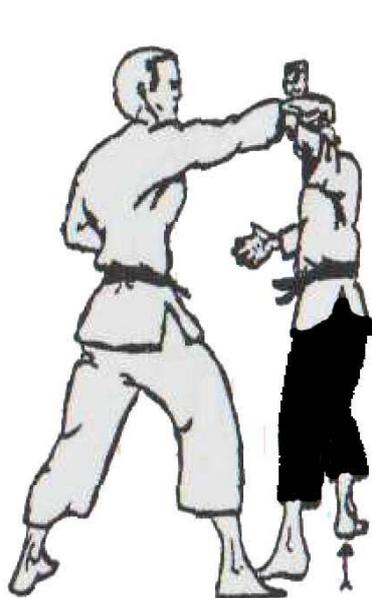
In tal modo, avendolo sbilanciato, costringo Uke ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere con la testa sul tappeto.

COMMENTO

Uke non deve lanciarsi immediatamente al tappeto poiché questo comporterebbe una caduta sul dorso di Tori piuttosto violenta. Egli deve lanciarsi, ma gradualmente, dando il tempo a Tori per l'elevazione e per effettuare un "atterraggio morbido".

Tori deve abituarsi, in queste tecniche, ad agganciare le gambe inserendo il piede destro all'interno del ginocchio sinistro e mantenerlo fino alla fine della tecnica. Così facendo crea un "collare" comodo ad Uke in quanto protegge e salvaguarda il collo.

3 D - Contro pugno diretto



3 D - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna. Afferro con la mano destra il bavero destro e con la mano sinistra il bavero sinistro del Keiko Gi di Uke, tenendo i palmi delle mani rivolte verso il suo collo e sovrapponendo il mio avambraccio destro al mio avambraccio sinistro.

Spingo ora il gomito destro dietro la spalla sinistra di Uke. Così facendo con l'avambraccio destro impedisco ad Uke la normale respirazione. Eseguo ora con la gamba destra una falciata dietro la gamba destra di Uke costringendolo ad una caduta dorsale.

Dopo essere sceso col lui al tappeto in auto caduta frontale, mi sovrappongo al suo corpo e, strisciando con i piedi sul tappeto, passo la gamba destra sotto la sua gamba sinistra e la gamba sinistra sotto la sua gamba destra, appoggiando, infine, il metatarso destro sulla sua caviglia sinistra ed il metatarso sinistro sulla sua caviglia destra.

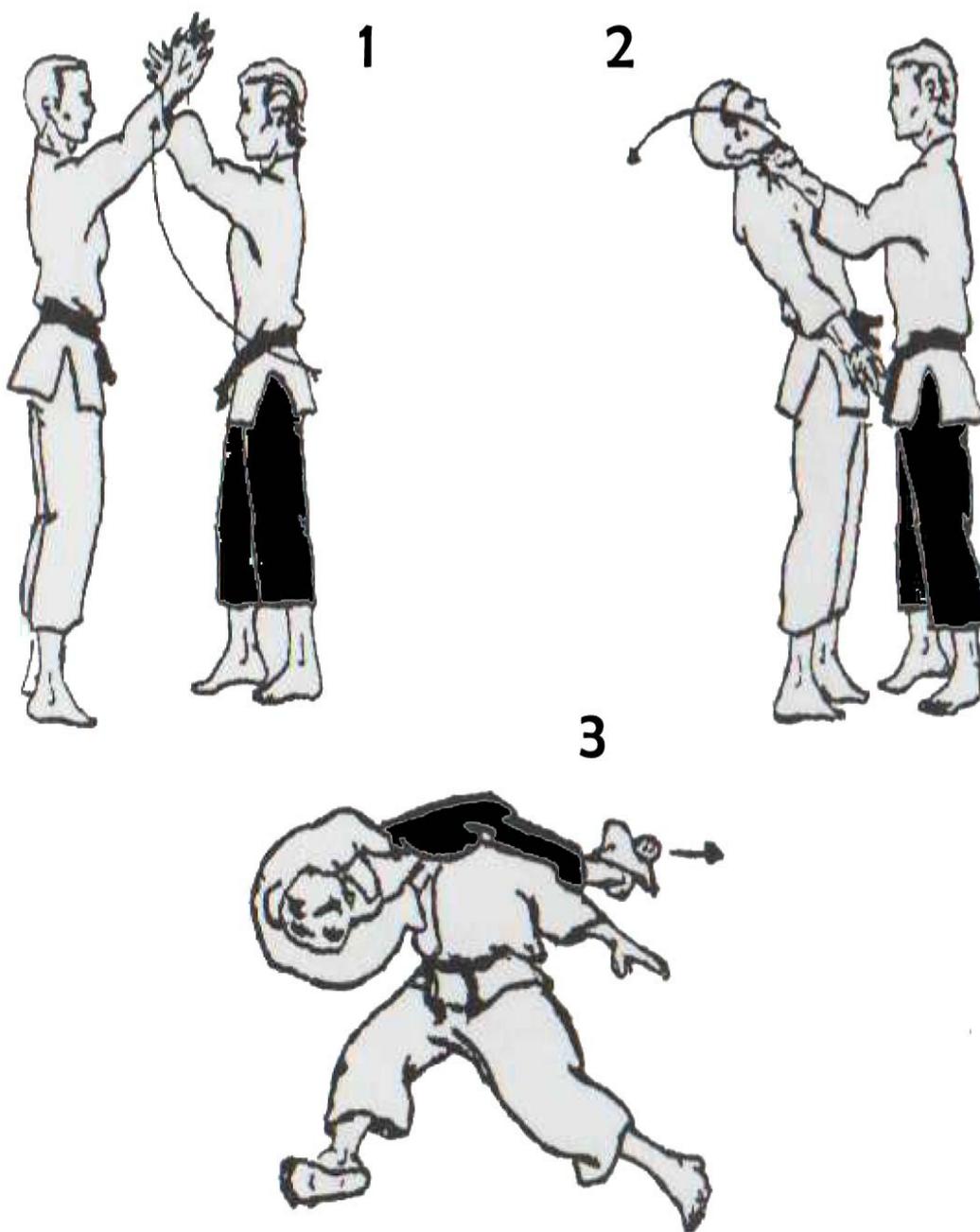
Per concludere, divarico le sue gambe provocando uno stiramento dei suoi muscoli della zona inguinale ed accentuando la compressione con il mio avambraccio destro, provo il suo soffocamento.

COMMENTO

E' importante, dopo la parata, l'inserimento dell'avambraccio destro di Tori davanti al collo di Uke con successivo sbilanciamento. Con l'inserimento del braccio sinistro, dopo lo sbilanciamento, eseguo la falciata con la mia gamba destra.

Nella mia auto caduta posso scendere prima sulle ginocchia e poi mi sovrappongo ad Uke. Possiamo anche lanciaarci al volo sopra di esso se Uke si predispone con le braccia leggermente alzate ed i palmi della mani rivolte verso Tori. Questo ammortizzerà l'impatto tra i due.

4 D - Contro strangolamento diretto



4 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro di Uke e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro. Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra il bavero destro del Keikogi di Uke tenendo i dorsi delle mani rivolti verso il suo collo.

Distendendo le braccia ed avvicinando con tale movimento le falangi dei miei indici, impedisco ad Uke la normale respirazione. Mantenendo la presa ai baveri e comprimendo ora la sua gola non più con le falangi, ma con le falangine degli indici e dei medi, lo costringo a sollevare il mento sbilanciandosi all'indietro. Porto ora la mia gamba destra a sbarramento dietro la gamba destra di Uke e successivamente comprimendo con gli avambracci le sue clavicole, scendo in auto caduta dorsale dietro Uke, allontanando da quest'ultimo le mie gambe.

Con questo movimento costringo Uke ad eseguire una caduta dorsale al termine della quale la sua testa verrà a trovarsi in prossimità della mia zona inguinale.

Per concludere distendo la gamba destra sotto la sua nuca e la gamba sinistra sopra la sua gola, aggancio fra di loro i miei piedi e distendendo le gambe, provo il soffocamento di Uke, mantenendo sui baveri la presa iniziale.

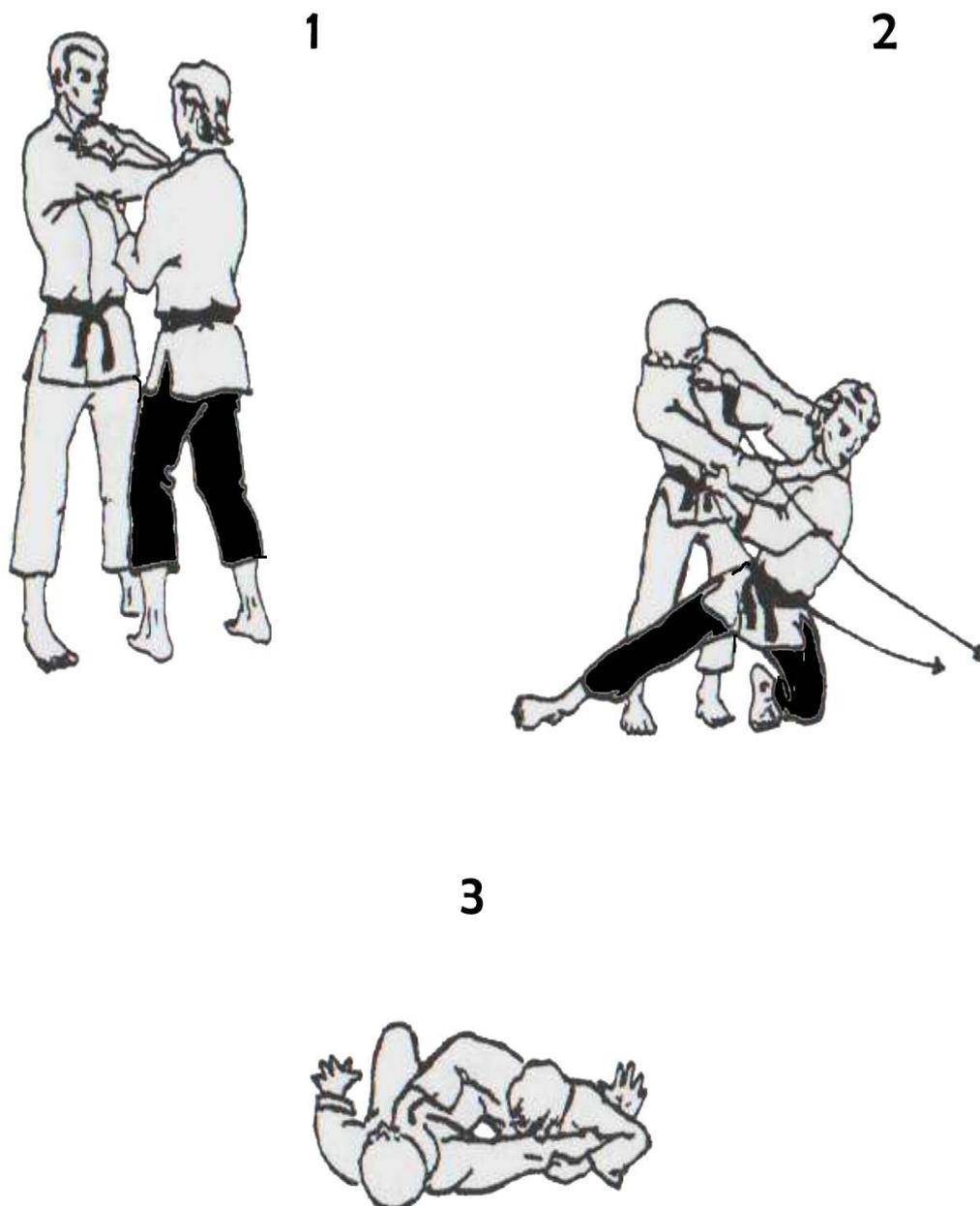
COMMENTO

La portata a terra di Uke può avvenire affiancandosi prima ad Uke e poi cadendo in auto caduta dorsale, o, direttamente dopo lo sbilanciamento, lanciarsi al volo in auto caduta dorsale.

Bisogna anticipare la propria auto caduta portando la coscia destra in anticipo per predisporre il poggiare della testa di Uke.

Finisco con l'aggancio e l'allungamento delle gambe alla gola di Uke.

5 D - Contro strangolamento diretto



5 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Afferro con la mano sinistra la manica destra del Keikogi di Uke in corrispondenza del gomito e con la mano destra il suo bavero sinistro, tenendo il dorso della mano rivolto verso il suo collo.

Porto ora il ginocchio sinistro al tappeto mentre distendo la gamba destra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke. Eseguo ora con le braccia una forte trazione sul suo Keiko Gi, ruotando con il corpo verso il fianco sinistro. Dopo averlo costretto a raggiungere il tappeto con una caduta dorsale, inserisco la mano destra sotto la sua gola e distendo il braccio destro raggiungendo il tappeto con il torace. Provoco in tal modo il soffocamento di Uke.

KUZURE

Mentre nella tecnica originale (Figura 1) il braccio destro di Tori passa al di sotto del braccio sinistro di Uke, è consigliabile il passaggio del braccio destro di Tori sopra il braccio sinistro di Uke. Inoltre, effettuo una torsione del mio polso ed un allungamento del braccio al fine di allontanare Uke e liberarmi dallo strangolamento.

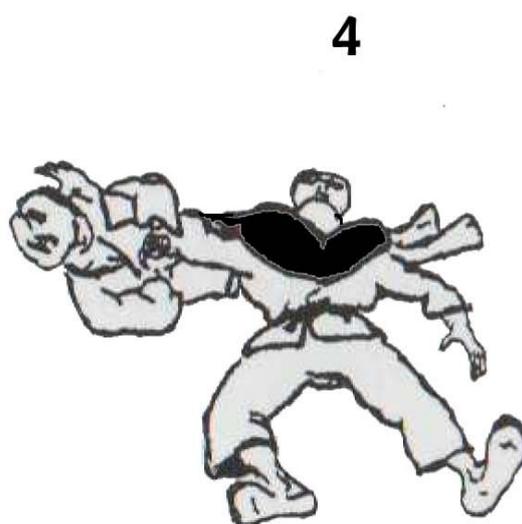
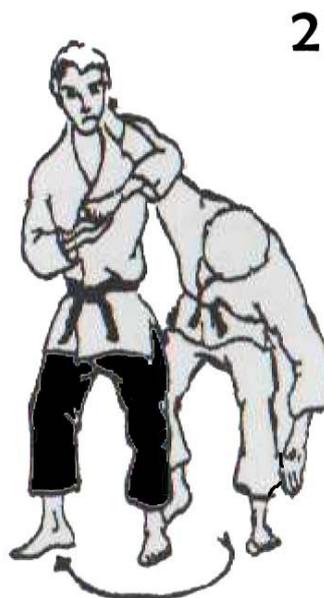
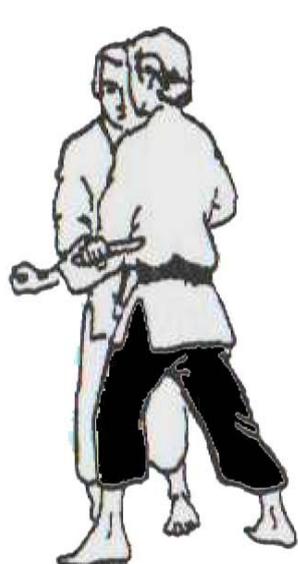
COMMENTO

Possiamo portare a terra Uke in due modi diversi ottenendo lo stesso risultato:

- 1) Nella fase di proiezione porto la mia gamba destra a sbarramento di Uke e provoco la sua caduta.**
- 2) Nel compiere il tai sabaki effettuo un volo portando la mia gamba destra a sbarramento della sua gamba destra, provocando la sua caduta dorsale.**

In tutte e due le possibilità lascerò la presa sulla manica destra di Uke. Per concludere, con una torsione del mio polso provoco un soffocamento.

6 D - Contro fendente al lato sinistro



6 D - Contro fendente al lato sinistro

DESCRIZIONE

Parata interna, passo con il braccio destro sopra la spalla destra di Uke ed unisco fra loro le mie mani.

Ruotando con il corpo verso il fianco destro, provo sulla sua spalla una leva che costringe Uke ad incurvarsi in avanti.

A questo punto, con un unico movimento, sorreggendomi alla sua spalla destra distendo orizzontalmente la gamba destra dietro la nuca e la gamba sinistra sotto la sua gola, agganciando tra loro i miei piedi. In tal modo avendolo sbilanciato, costringo Uke ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere con la testa sul tappeto.

KUZURE

Un kuzure di questa tecnica prevede anche l'aggancio delle gambe inserendo il piede destro all'interno del ginocchio sinistro e mantenendolo fino alla fine della tecnica. Così facendo, Tori crea un "collare" comodo ad Uke in quanto ne protegge e salvaguarda il collo. Infine, distendo le gambe e provo il soffocamento di Uke, mantenendo sui baveri la presa iniziale.

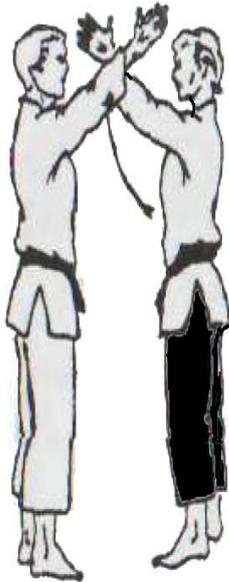
COMMENTO

Dopo aver parato, mi appoggio con il braccio sinistro sulla spalla di Uke facendolo abbassare. In questo modo facilito l'inserimento delle gambe contro la sua gola, provocando la sua capriola in avanti.

Uke non deve lanciarsi immediatamente al tappeto poiché questo comporterebbe una caduta sul dorso di Tori piuttosto violenta. Egli deve lanciarsi, ma gradualmente, dando il tempo a Tori per l'elevazione e per effettuare un "atterraggio morbido".

7 D - Contro strangolamento diretto

1



2



3



4



5



7 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro e l'avambraccio destro sotto il suo avambraccio sinistro.

Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra il bavero destro del Keikogi di Uke, tenendo i dorsi delle mani rivolti verso il suo collo.

Distendendo le braccia ed avvicinando con tale movimento le falangi dei miei indici, impedisco ad Uke la normale respirazione. Mantenendo la presa, ruoto con il corpo verso il fianco sinistro e sorreggendomi ai suoi baveri, distendo le gambe unite orizzontalmente all'esterno del fianco destro di Uke sbilanciandolo in avanti.

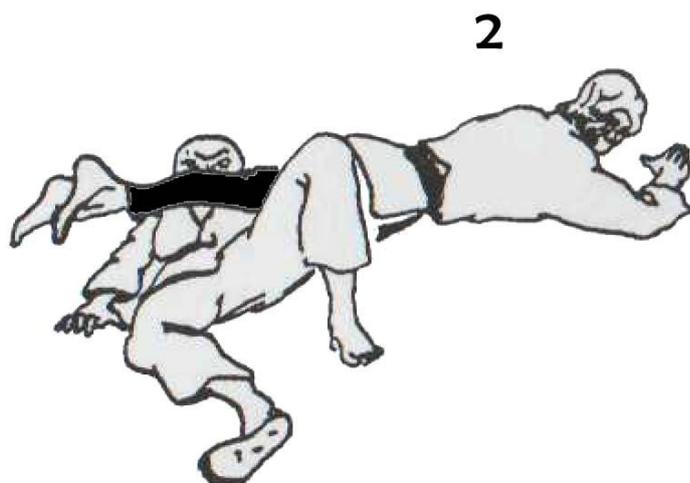
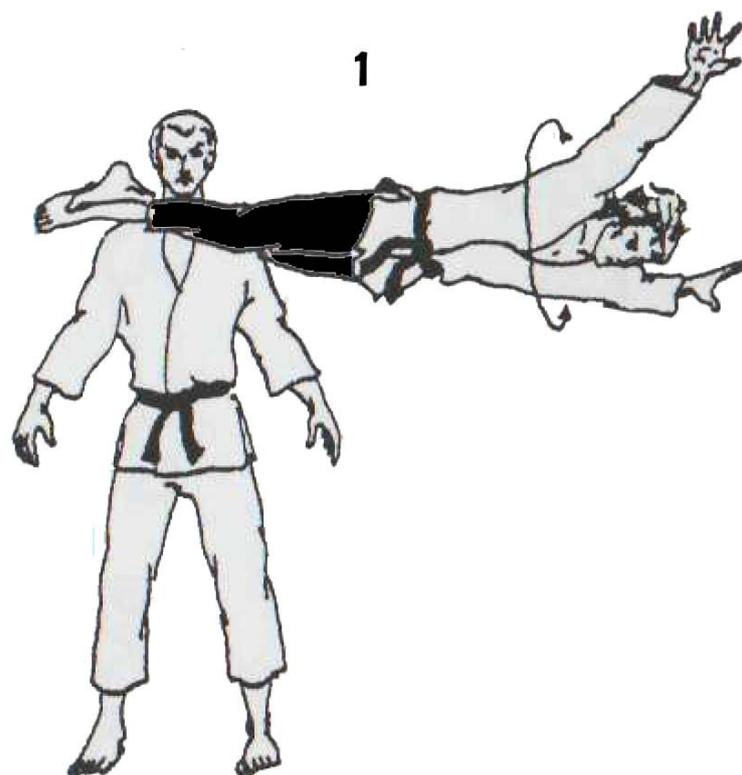
Dopo aver raggiunto il tappeto in auto caduta dorsale ed accentuando la trazione del suo Keiko Gi verso il mio fianco sinistro, costringo Uke ad eseguire una capriola frontale.

Quando anche lui ha raggiunto il tappeto con la schiena, compio con le gambe una rotazione in senso orario. Per concludere distendo la gamba destra sotto la nuca e gamba sinistra sopra la gola di Uke, agganciando fra loro i miei piedi e distendo le gambe, provo il soffocamento di Uke, mantenendo sui baveri la presa iniziale.

COMMENTO

Uke non deve lanciarsi immediatamente al tappeto poiché questo comporterebbe una caduta sul dorso di Tori piuttosto violenta. Egli deve lanciarsi, ma gradualmente, dando il tempo a Tori per l'elevazione e per effettuare un "atterraggio morbido".

8 D - Contro attacco a distanza



8 D - Contro attacco a distanza

DESCRIZIONE

Mi porto verso il fianco sinistro di Uke e dopo essermi sollevato con un salto dal tappeto, espongo la gamba destra tesa davanti alla sua gola.

Subito dopo eseguo in aria una rotazione verso il mio fianco sinistro, sollevando la gamba sinistra dietro la nuca di Uke.

In tal modo, avendolo sbilanciato in avanti, lo costringo ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto.

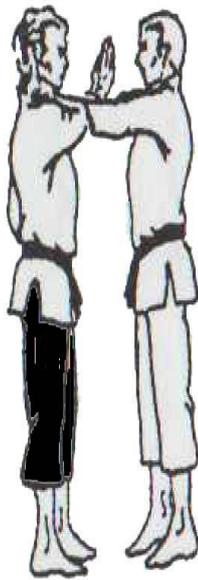
COMMENTO

E' una delle tante tecniche che si portano in gara durante "l'Accademia".

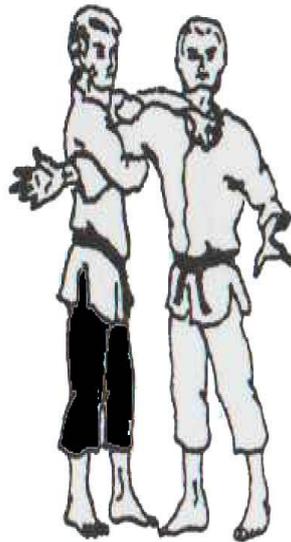
Spesso si vedono due gambe alla gola e le mani per terra. La tecnica deve essere eseguita in orizzontale e finisce solo dopo il rotolamento al tappeto, con l'allungamento delle gambe per provocare il soffocamento di Uke.

9 D - Contro strangolamento diretto

1



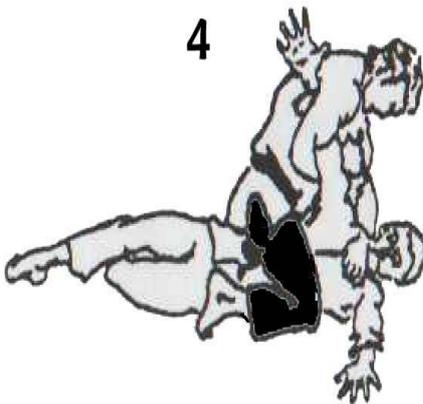
2



3



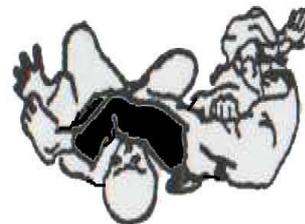
4



5



6



9 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Compio con il braccio destro una rotazione in senso orario ed in tal modo allontano dal mio collo prima la mano destra e poi la mano sinistra di Uke. Al termine della rotazione avvolgo con il braccio destro il braccio destro di Uke serrandolo sotto la mia ascella destra.

Contemporaneamente distendo il braccio sinistro sotto il suo mento ed afferro con la mano sinistra il bavero sinistro del suo Keikogi tenendo il palmo della mano rivolto verso il suo collo e con la mano destra il mio bicipite sinistro.

Eseguo ora una falciata con la gamba destra dietro la gamba destra di Uke costringendolo ad una caduta sul fianco sinistro. Per concludere mi dispongo a cavallo di Uke con le ginocchia sul tappeto ed il volto rivolto verso la sua testa.

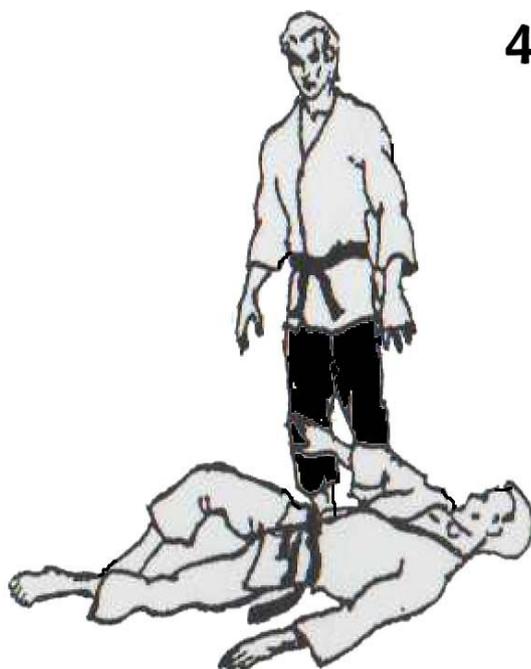
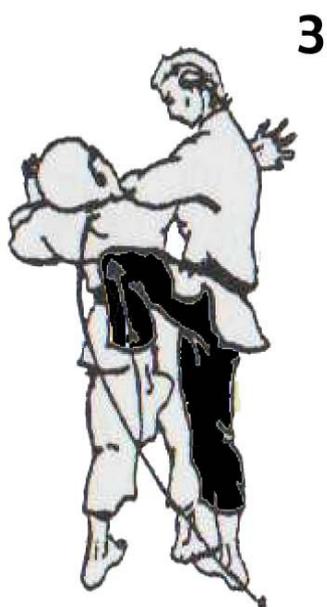
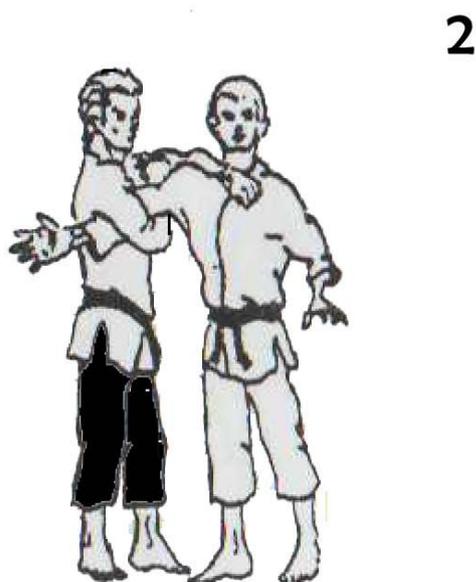
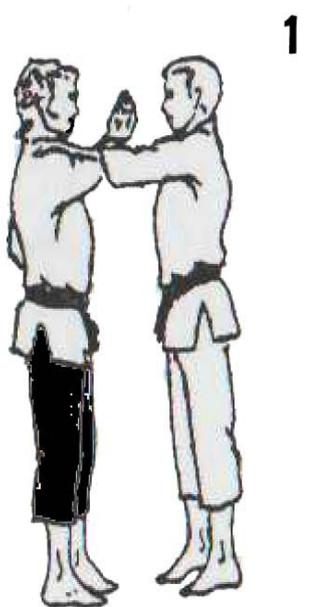
Scendo ora sul tappeto con il fianco destro e distendo la gamba sinistra davanti alla sua gola. Posso in tal modo ribaltare Uke verso il mio fianco sinistro costringendolo a raggiungere il tappeto con la schiena. Concludo accentuando la compressione sul suo collo distendendo la gamba sinistra ed eseguendo una trazione sul suo bavero sinistro.

COMMENTO

E' importante, dopo la liberazione, lo sbilanciamento sulla colonna vertebrale. Solo dopo tale squilibrio, eseguo una falciata con la mia gamba destra alla sua gamba destra.

Concludo accentuando la compressione sul collo.

10 D - Contro strangolamento diretto



10 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Compio con il braccio destro una rotazione in senso orario ed in tal modo allontano dal mio collo prima la mano destra e poi la mano sinistra di Uke. Al termine della rotazione avvolgo con il braccio destro il braccio destro di Uke serrandolo sotto la mia ascella destra.

Contemporaneamente distendo il braccio sinistro sotto il mento ed afferro con la mano sinistra il bavero sinistro del suo Keikogi tenendo il palmo della mano rivolto verso il suo collo e con la mano destra il mio bicipite sinistro.

Ruoto ora con il corpo verso il fianco destro e, spingendo il gomito sinistro dietro la spalla destra di Uke e comprimendo in tal modo la sua gola, costringo quest'ultimo a sollevare il mento ed a flettere la schiena avvicinando fra loro i corpi delle vertebre.

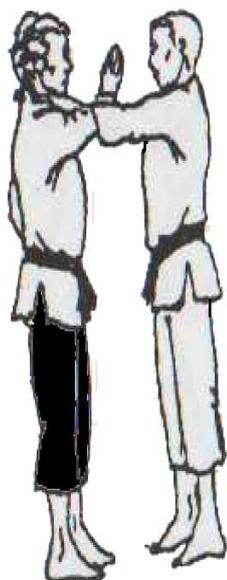
Per concludere, sollevo la mia gamba sinistra e colpisco con il ginocchio l'ultima vertebra toracica di Uke mentre, aumentando la compressione sul suo collo lo costringo ad una caduta dorsale.

COMMENTO

E' importante, dopo la liberazione, lo sbilanciamento sulla colonna vertebrale. Solo dopo tale squilibrio, eseguo una falciata con la mia gamba destra alla sua gamba destra.

11 D - Contro strangolamento diretto

1



2



3



4



11 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Compio con il braccio destro una rotazione in senso orario ed in tal modo allontano dal mio collo prima la mano destra e poi la mano sinistra di Uke. Al termine della rotazione avvolgo con il braccio destro il braccio destro di Uke serrandolo sotto la mia ascella destra.

Contemporaneamente distendo il braccio sinistro sotto il mento ed afferro con la mano sinistra il bavero sinistro del suo Keikogi tenendo il palmo della mano rivolto verso il suo collo e con la mano destra il mio bicipite sinistro.

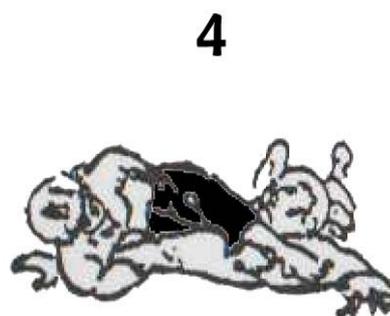
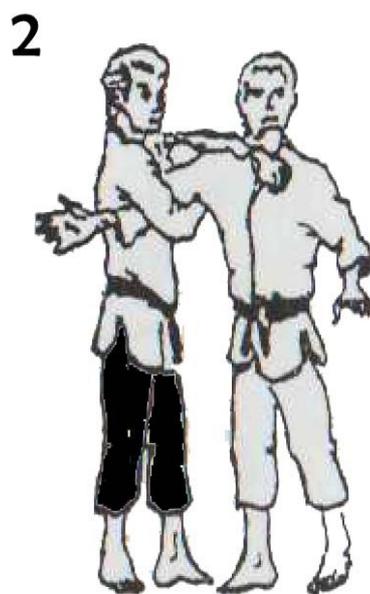
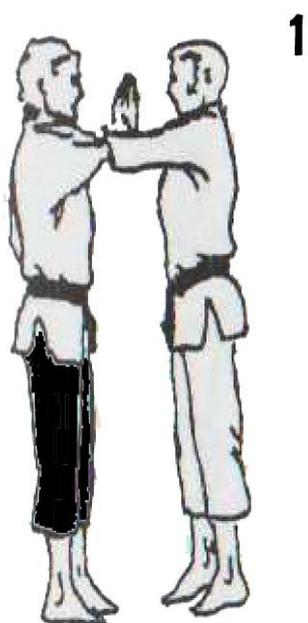
Ruoto ora con il corpo verso il fianco destro e, spingendo il gomito sinistro dietro la spalla destra di Uke e comprimendo in tal modo la sua gola, costringo questo ultimo a sollevare il mento e a flettere la schiena avvicinando fra loro i corpi delle vertebre.

Accentuo lo sbilanciamento di Uke portando la gamba destra tesa davanti al suo addome e la gamba sinistra dietro la sua schiena agganciando successivamente tra loro i miei piedi. Provocata in tal modo la caduta dorsale di Uke, concludo aumentando la compressione sul suo corpo distendendo la gambe e la compressione sulla sua gola distendendo il braccio sinistro.

COMMENTO

E' importante, dopo la liberazione, lo sbilanciamento sulla colonna vertebrale. Solo dopo tale squilibrio, eseguo l'aggancio delle mie gambe intorno alla sua vita provocando la sua caduta dorsale sul tappeto.

12 D - Contro strangolamento diretto



12 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Compio con il braccio destro una rotazione in senso orario ed in tal modo allontano dal mio collo prima la mano destra e poi la mano sinistra di Uke. Al termine della rotazione avvolgo con il braccio destro il braccio destro di Uke serrandolo sotto la mia ascella destra.

Contemporaneamente distendo il braccio sinistro sotto il mento ed afferro con la mano sinistra il bavero sinistro del suo Keiko Gi tenendo il palmo della mano rivolto verso il suo collo e con la mano destra il bicipite sinistro.

Ruoto ora con il corpo verso il mio fianco destro ed espongo la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke, aumentando la pressione sulla sua spalla, costringo questo ultimo a raggiungere il tappeto con il fianco sinistro.

Per concludere, compio con la gamba sinistra una rotazione in senso orario posando il piede sinistro sul tappeto vicino alla spalla destra di Uke e scendo al tappeto in auto caduta dorsale formando tra il mio corpo e quello di Uke una anglo retto.

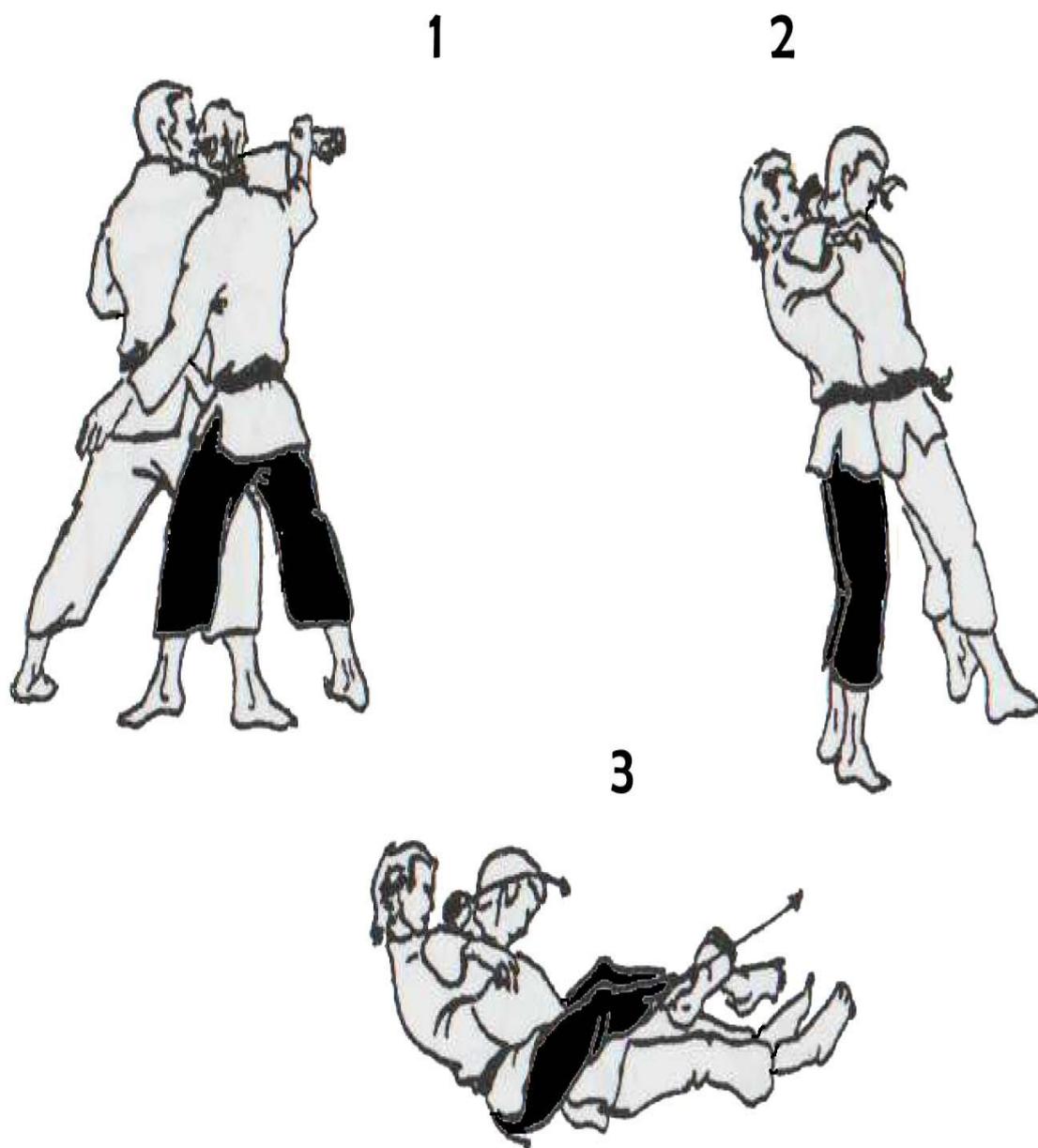
Distendendo ora la gamba sinistra sotto il suo mento e mantenendo la presa iniziale, eseguo una leva sulla sua spalla ed una compressione sul suo collo.

COMMENTO

E' importante, dopo la liberazione e lo sbilanciamento in avanti di Uke, portare la mia gamba destra a sbarramento provocando la caduta in avanti di Uke.

Concludo con una compressione sul collo, con la distensione della mia gamba sinistra sotto la sua gola .

13 D - Contro pugno diretto



13 D - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, dopo avere deviato il colpo, mi porto verso la schiena di Uke e passo con il braccio destro sotto la sua ascella destra e con il braccio sinistro sotto la sua ascella sinistra unendo fra loro le mie mani dietro la sua nuca.

Sollevando le spalle ed inarcando il corpo all'indietro, distacco Uke dal tappeto e successivamente retrocedendo e comprimendo con le mani sovrapposte la sua nuca lo costringo a sedersi sul tappeto.

Posso ora portare la gamba destra sul suo fianco destro e la gamba sinistra sul suo fianco sinistro e scendere in auto caduta dorsale agganciando fra loro i piedi.

Concludo aumentando la compressione sul suo corpo distendendo le gambe e la compressione della sua nuca, provocando lo stiramento dei suoi muscoli trapezi e della sue vertebre cervicali.

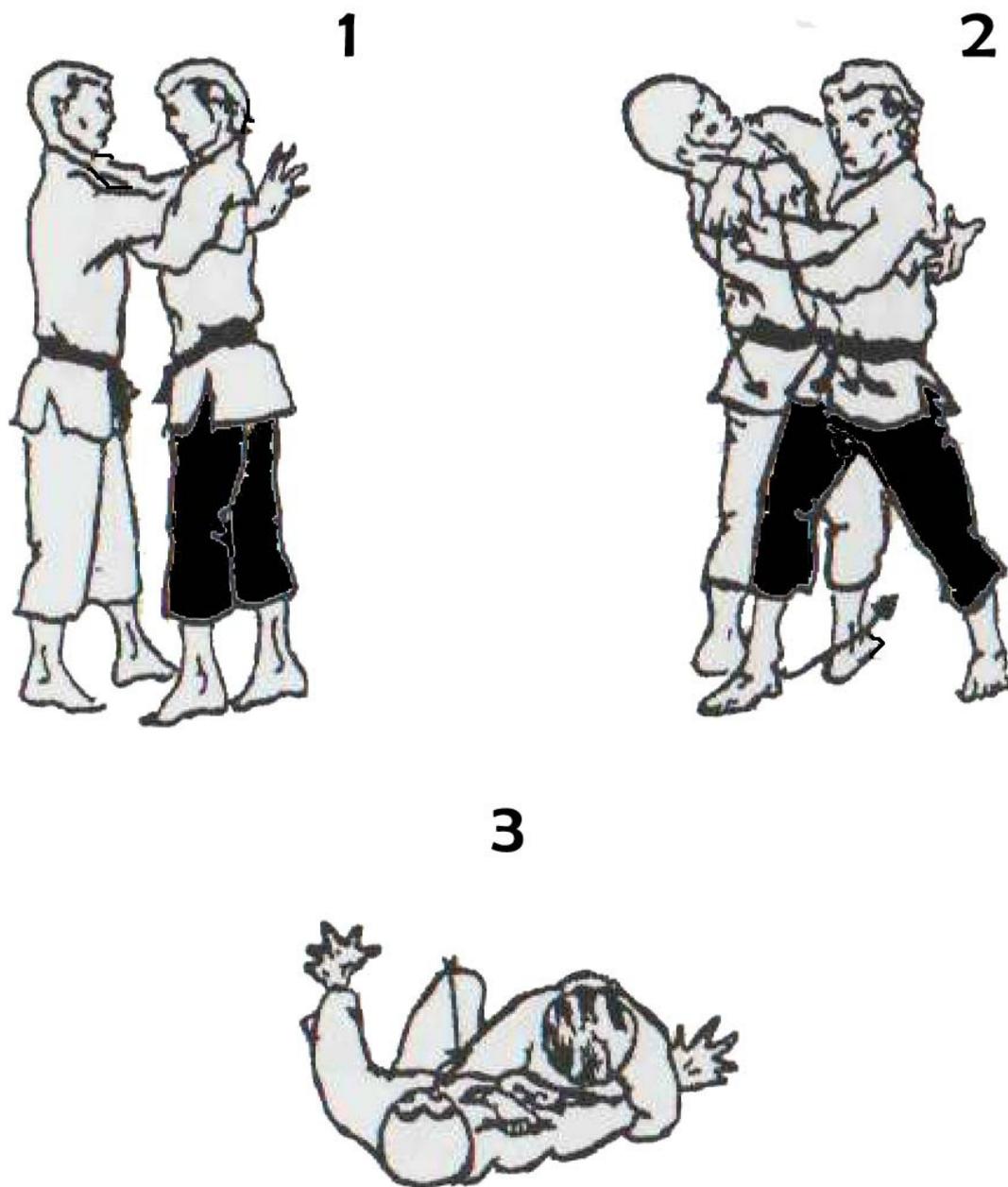
KUZURE

Dopo la parata esterna, l'inserimento della mano destra all'interno del braccio destro di Uke con la successiva presa al collo, viene giudicato alla stessa maniera della variante sopracitata.

COMMENTO

Nella portata a terra non dobbiamo scaricarci addosso il nostro Uke, sarebbe un mezzo suicidio. Una volta sollevato, ci porteremo al tappeto sedendoci e completando la tecnica con lo stiramento delle vertebre cervicali.

14 D - Contro strangolamento diretto



14 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo il braccio sinistro tra le braccia di Uke compiendo con esso una rotazione in senso antiorario.

Afferrando successivamente con la mano sinistra il bavero sinistro del suo Keiko Gi, mantenendo il dorso della mano rivolto verso il suo collo e serrando sotto l'ascella sinistra il suo braccio destro, porto l'avambraccio destro contro la gola di Uke provocando lo sbilanciamento del suo corpo verso il suo fianco destro.

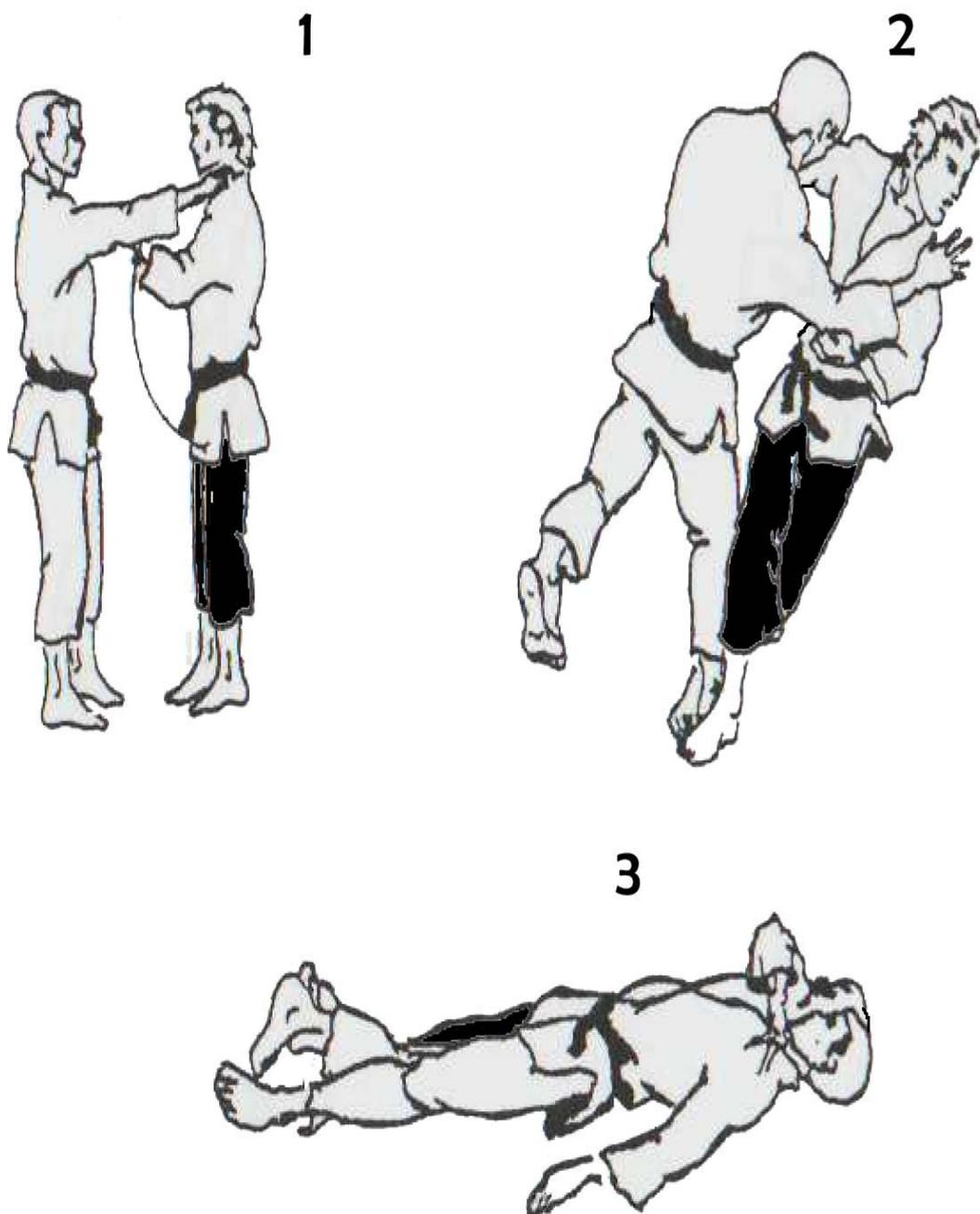
Eseguo ora una falciata con la gamba destra dietro la sua gamba destra costringendolo ad una caduta dorsale. Dopo essere sceso al tappeto con Uke sul fianco destro, aumento la compressione sul suo collo mantenendo la presa iniziale.

COMMENTO

Effettuo la portata a terra con la falciata, sempre dopo lo sbilanciamento.

Concludo con la compressione sul collo ed il braccio fasciato.

15 D - Contro strangolamento diretto



15 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro e l'avambraccio destro sotto il suo avambraccio sinistro.

Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano sinistra il Keiko Gi di Uke in corrispondenza del suo gomito destro e con la mano destra il suo bavero sinistro tenendo il dorso della mano rivolto verso il suo collo.

Ruoto ora con il corpo verso il mio fianco sinistro e con un unico movimento porto il piede destro all'esterno del suo piede destro ed il piede sinistro all'interno del piede destro.

Serrando in tal modo la caviglia destra di Uke fra le mie caviglie ed accentuando con le braccia la trazione verso il mio fianco sinistro, trascino Uke al tappeto costringendolo ad una caduta dorsale.

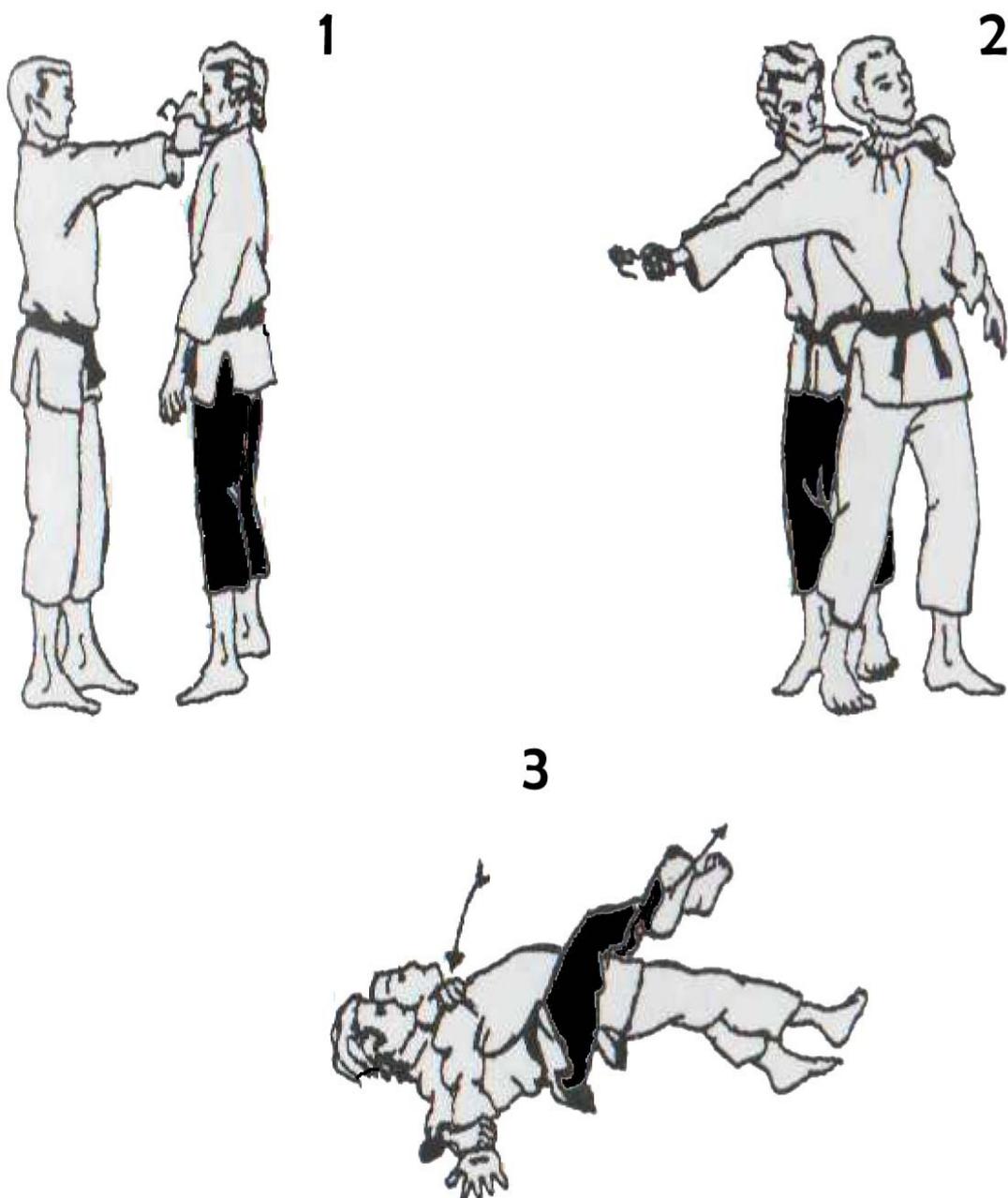
Dopo avere raggiunto insieme a lui il tappeto sul fianco sinistro mantenendo la presa iniziale, eseguo con la mano destra una compressione contro la sua gola, soffocandolo.

COMMENTO

Serrare la caviglia di Uke con le mie caviglie non è impresa da poco.

Uke può aiutare Tori mantenendo, in fase di aggancio e portata al tappeto, la rigidità della sua gamba.

16 D - Contro strangolamento diretto



16 D - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Passo con il braccio destro (ruotando in senso antiorario) sopra il braccio sinistro di Uke ed afferro con la mano destra la sua mano destra (tenendo il palmo rivolto verso l'alto) posando il pollice sul dorso e le altre dita sul palmo della mano stessa di Uke.

Per liberarmi della sua presa colpisco il suo avambraccio sinistro abbassandomi violentemente con il gomito destro e successivamente eseguo una trazione sul braccio destro di Uke all'esterno del mio fianco destro.

Ruotando con il corpo verso il mio fianco destro ed appoggiando il mio fianco sinistro contro la schiena di Uke, avvolgo con il braccio sinistro il suo collo ed afferro con la mano sinistra il bavero destro del suo Keikogi.

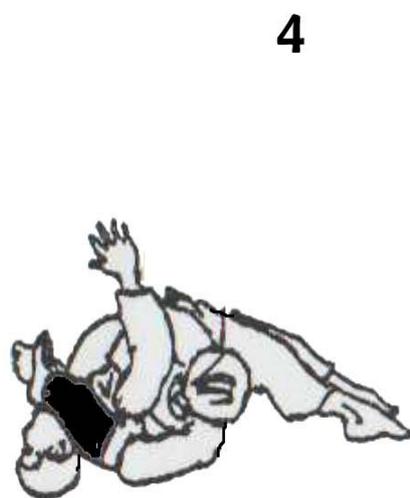
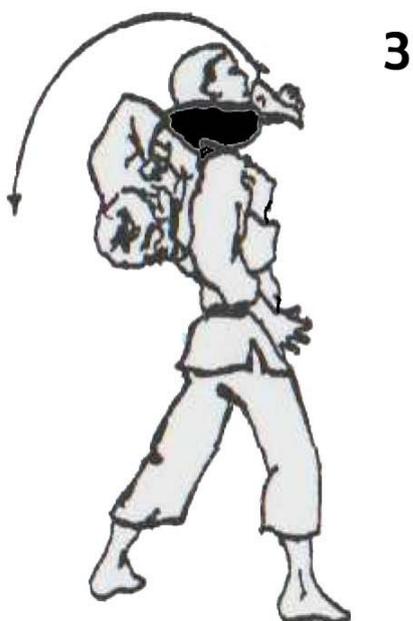
Mantenendo la presa al bavero e comprimendo con l'avambraccio sinistro la sua gola sbilancio il suo corpo all'indietro trascinandolo in auto caduta. Prima che Uke raggiunga il tappeto, mi pongo completamente alle sue spalle e, scendendo in auto caduta dorsale, dispongo la gamba destra all'esterno del suo fianco destro e la gamba sinistra all'esterno del suo fianco sinistro agganciando fra loro successivamente i miei piedi.

Giunto al tappeto, aumento con l'avambraccio sinistro la compressione sul collo e con le gambe la compressione sui reni dell'avversario.

COMMENTO

Nella portata a terra, non dobbiamo scaricarci addosso il nostro Uke, sarebbe un mezzo suicidio. Una volta sbilanciato, ci porteremo al tappeto sedendoci e completando la tecnica con la compressione sul collo e sui reni di Uke.

17 D - Contro pugno diretto



17 D - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, passo con il braccio destro sotto l'ascella destra di Uke ed afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra la zona dorsale del suo Keiko Gi.

Mantenendo la presa e sorreggendoli al suo Keiko Gi, porto la gamba sinistra sopra la sua testa inserendola successivamente sotto il suo mento e, accentuando ora la pressione della gamba contro la sua trachea, provo il soffocamento di Uke ed il suo sbilanciamento all'indietro, obbligandolo ad una caduta dorsale.

COMMENTI

Per eseguire queste tecniche cominciano a prevalere anche le caratteristiche fisiche. Per un giovane atleta esse non comportano grosse difficoltà se non quelle della pratica più frequente.

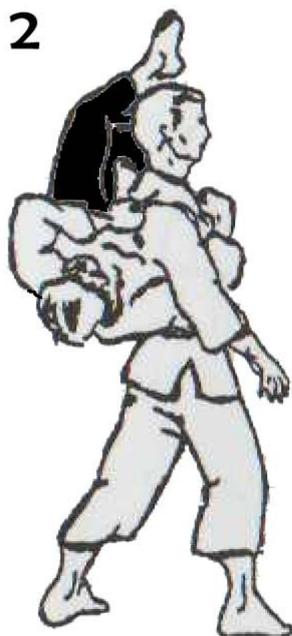
Ricordatevi che, più frequentemente si fanno le tecniche più facile è l'esecuzione.

18 D - Contro pugno diretto

1



2



3



4



18 D - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, passo con il braccio destro sotto l'ascella destra di Uke ed afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra la zona dorsale del suo Keikogi.

Mantenendo la presa e sorreggendoli al suo Keikogi, porto la gamba sinistra sopra la sua testa inserendola successivamente sotto il suo mento.

Sollevo ora il piede destro verso il piede sinistro agganciandolo ad esso ed abbandonando la presa delle mani ruoto in aria con il corpo verso il mio fianco destro.

In tal modo avendolo sbilanciato, costringo Uke ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto.

COMMENTO

In questa tecnica bisogna superare la testa di Uke con la gamba sinistra e, dopo aver raggiunto anche con la destra in aggancio, provoco la caduta in avanti di Uke.

19 D - Contro attacco a distanza

1



2



3



19 D - Contro attacco a distanza

DESCRIZIONE

Mi porto verso Uke frontalmente e, giunto in sua prossimità, porto le mani al tappeto davanti ai suoi piedi.

Mantenendo distese le braccia e sollevando le gambe verso il suo collo, appoggio la gamba destra sulla sua spalla sinistra e la gamba sinistra sulla sua spalla destra unendo fra di loro i piedi dietro la sua nuca.

Posso ora staccare la mano destra dal tappeto e portarla verso la mia spalla sinistra.

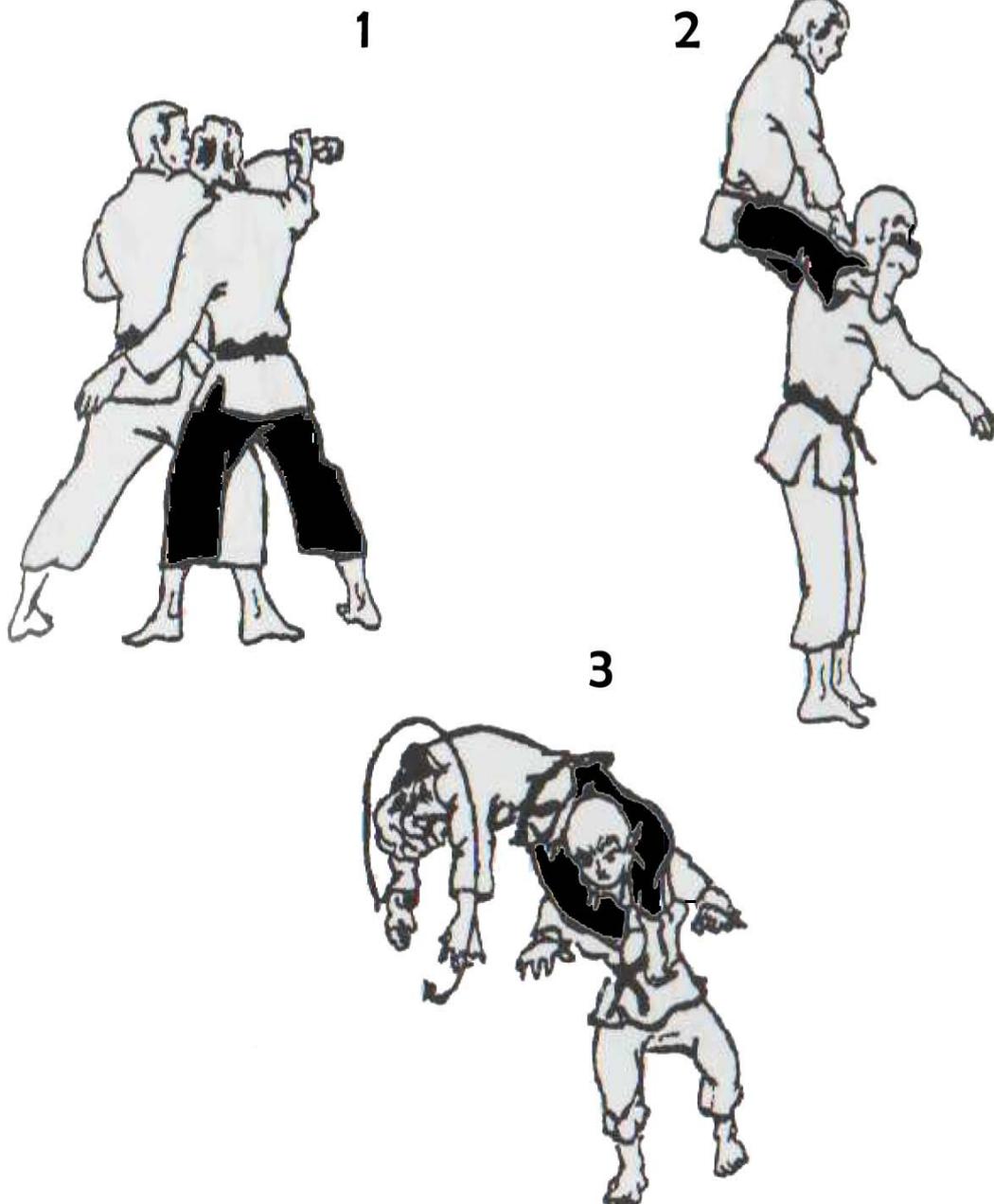
Successivamente raggiungo con la schiena il tappeto posando prima la spalla sinistra e poi la spalla destra: in tal modo provo sulle mie gambe una torsione che si ripercuote sul collo di Uke come uno stiramento delle sue vertebre cervicali e lo costringo ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto.

COMMENTO

Anche in questa tecnica, non propriamente “volante” resta leggermente difficile l’esecuzione se non si ha la perfetta simbiosi con Uke.

Bisogna tenere presente che una serie di queste tecniche altamente spettacolari non serve in autodifesa ma sono spesso portate in accademia o esibizioni.

20 D - Contro pugno diretto



20 D - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, dopo aver deviato il colpo, mi porto verso la schiena di Uke.

Appoggio la mano destra sulla sua spalla destra e la mano sinistra sulla sua spalla sinistra e con un salto porto la gamba destra sulla sua spalla destra e la gamba sinistra sulla spalla sinistra.

Per concludere aggancio fra loro i miei piedi ed incurvandomi verso il tappeto davanti ad Uke, ruoto con le spalle verso il mio fianco destro in tal modo, avendolo sbilanciato, costringo quest'ultimo ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto.

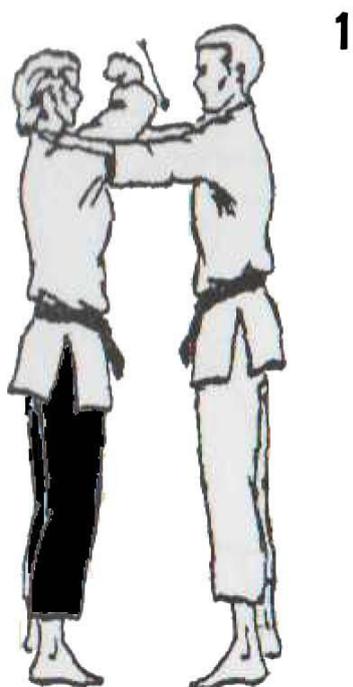
COMMENTO

Come scritto in precedenza anche questa è una tecnica volante.

Si conclude con uno stiramento sul collo, allungando le gambe, agganciate.

SETTORE E
(AWASE WAZA)
TECNICHE DI COMBINAZIONI

1 E - Contro strangolamento diretto



1 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo il braccio sinistro fra le braccia di Uke e, successivamente, lo riabbasso colpendo con il gomito sinistro il suo avambraccio destro. Afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito destro, mantenendo il suo braccio sinistro chiuso sotto la mia ascella destra.

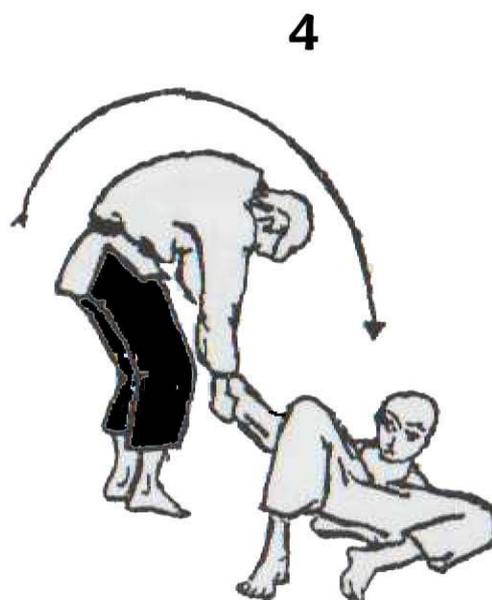
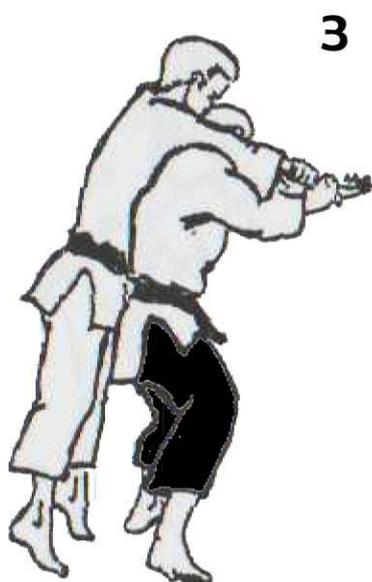
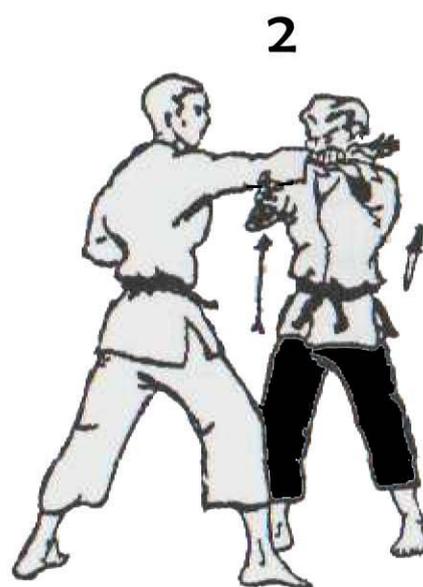
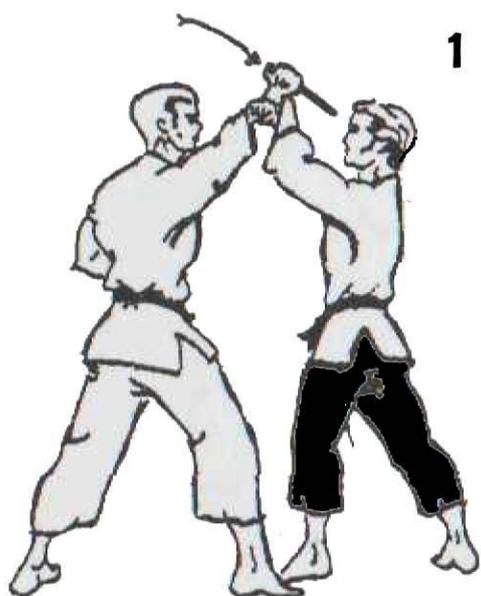
Porto la mano sinistra al suo fianco destro afferrandolo in cintura ed espongo la gamba destra dietro la sua gamba destra. Posso così sollevare Uke, facendolo ruotare sulla mia anca destra e facendogli raggiungere il tappeto sul dorso, davanti ai miei piedi. Congiungo la mia mano sinistra con la mia mano destra (manetta) tenendo bloccata tra di esse il Keiko Gi di Uke in corrispondenza del suo gomito destro e mantenendo serrato il suo braccio destro sotto la mia ascella destra.

Per concludere, espongo la mia gamba sinistra davanti alla sua gola e scendo al tappeto in auto caduta dorsale, portando le mie spalle verso le gambe di Uke. Dopo aver raggiunto il tappeto accentuo la leva sul suo braccio.

COMMENTO

Prima di scendere in auto caduta dorsale bisogna effettuare una torsione della spalla con l'impostazione del braccio bloccato. Più che auto caduta dorsale si tratta di un sedersi sui glutei per alleviare la leva in fase di atterramento.

2 E - Contro pugnolata dall'alto



2 E - Contro pugnata dall'alto

DESCRIZIONE

Eseguo la parate accogliendo il braccio destro di Uke fra le mie braccia incrociate sovrapponendo il braccio sinistro al destro.

Successivamente con la mano sinistra, mantenendo il palmo verso l'alto, afferro il polso destro di Uke distendendo il suo braccio orizzontalmente.

Sollevo ora il braccio destro sotto il suo braccio destro colpendo con esso il suo tricipite e provocando il disarmo della sua mano destra.

Successivamente ruoto con il corpo verso il mio fianco sinistro appoggiando la schiena contro il torace di Uke ed afferro con la mano destra la sua mano destra posando il pollice sul dorso e le altre dita sul palmo della stessa sua mano destra.

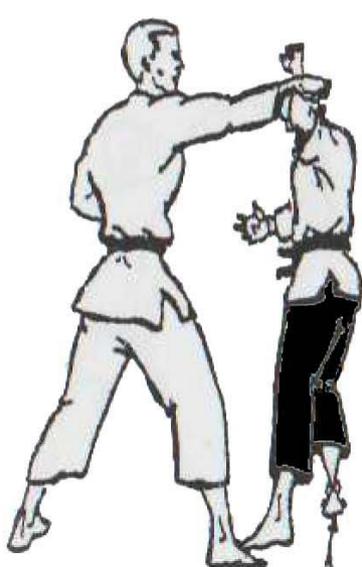
Posso ora proiettare Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra, mantenendo sul braccio la posizione di leva.

COMMENTO

Due consigli: il primo è quello di disarmare sempre il braccio armato.

Il secondo è quello di evitare, in allenamento, di proiettare Uke con il braccio in leva, al fine di evitare incidenti spiacevoli. Questo, per assicurarsi che la proiezione venga fatta tenendo il braccio di Uke molto a contatto con la spalla di Tori.

3 E - Contro pugno diretto



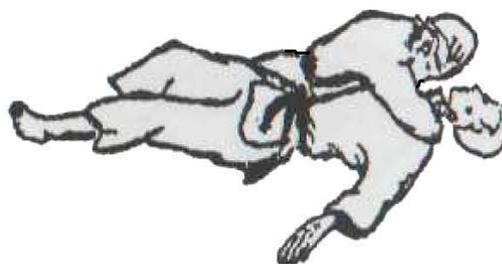
1

2



3

4



3 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna. Afferro con la mano destra il bavero destro e con la mano sinistra il bavero sinistro del Keikogi di Uke, tenendo i palmi delle mani rivolti verso il suo collo, e sovrapponendo il mio avambraccio sinistro al mio avambraccio destro.

Spingo successivamente il gomito sinistro dietro la spalla destra di Uke. Così facendo con l'avambraccio sinistro impedisco ad Uke la normale respirazione.

Giro ora con il corpo verso il mio fianco sinistro e proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

Per concludere scendo in caduta frontale verso Uke mantenendo la presa ai baveri e, aumentando la compressione sul collo, ne provo il soffocamento.

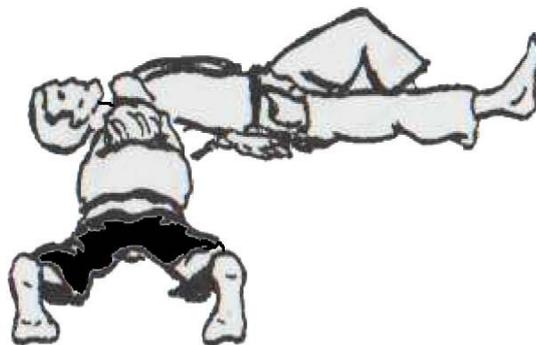
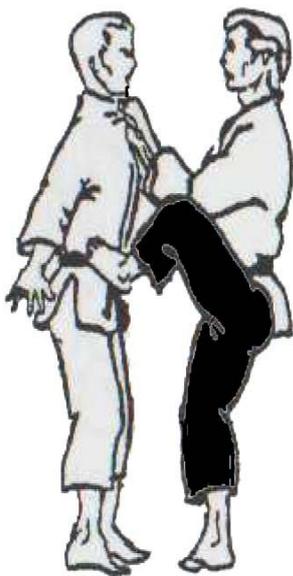
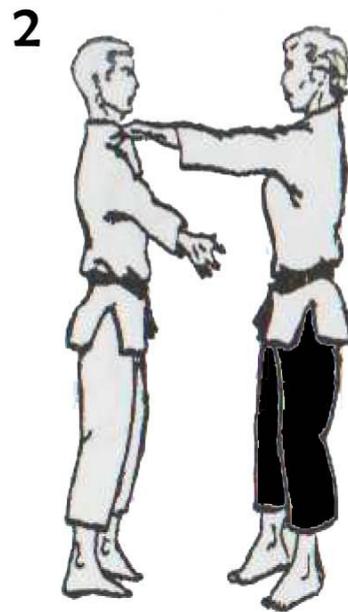
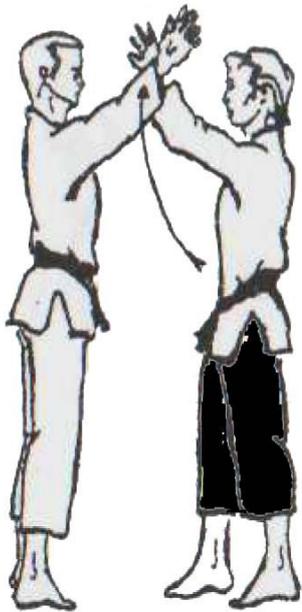
KUZURE

E' preferibile inserire quattro dita della mano all'interno del bavero del Keiko Gi di Uke, tenendo il dito pollice esternamente al bavero. Questa presa permette una proiezione migliore e più efficace e salvaguarda Tori da possibili infortuni al pollice.

COMMENTO

A differenza della 3D, la posizione delle braccia è invertita. Il braccio sinistro va sopra ed il braccio destro sotto.

4 E - Contro strangolamento diretto



4 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro di Uke e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro.

Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra il bavero destro del suo Keiko Gi, tenendo i dorsi delle mani rivolti verso il suo collo.

Distendendo le braccia ed, avvicinando con tale movimento le falangi dei miei indici, impedisco ad Uke la normale respirazione. Mantenendo la presa, porto il piede sinistro alla sua zona inguinale destra e raggiungo il tappeto con un'auto caduta dorsale.

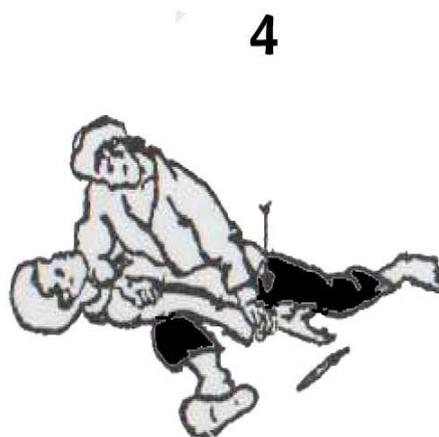
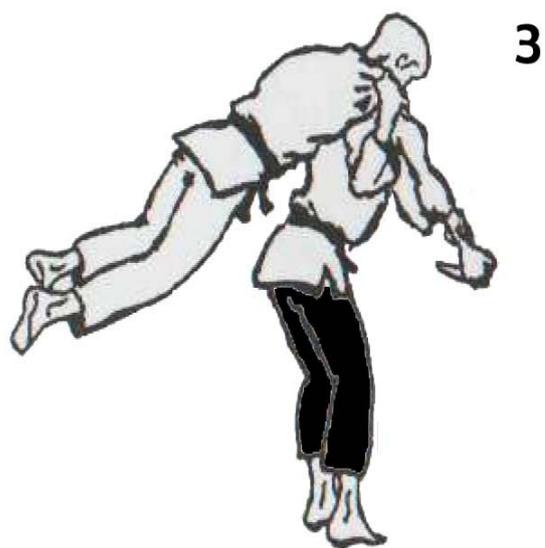
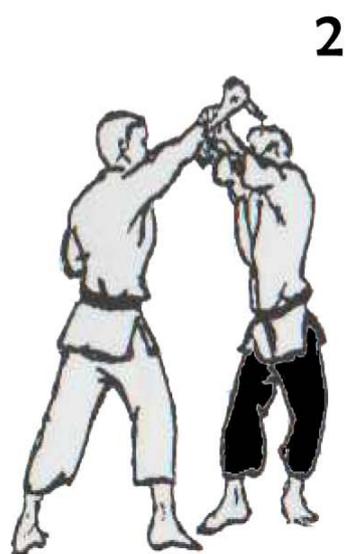
Concludo distendendo la gamba sinistra ed eseguendo una trazione sui baveri del Keikogi di Uke provocando il ribaltamento del suo corpo dietro la mia testa e costringendolo in tal modo ad una caduta dorsale.

Quando esso ha raggiunto il tappeto, ruoto con il corpo verso il mio fianco sinistro formando con il corpo di Uke un angolo retto e provo il suo soffocamento accentuando la presa già impostata nella posizione eretta.

KUZURE

Tori, in alcuni casi, invece di ruotare immediatamente sul fianco sinistro e posizionarsi perpendicolarmente ad Uke, preferisce prima effettuare un recupero per poi posizionarsi sempre perpendicolarmente ad Uke. La valutazione resta immutata.

5 E - Contro pugnolata dall'alto



5 E - Contro pugnata dall'alto

DESCRIZIONE

Devo il colpo con una parata esterna e successivamente, sovrapponendo il braccio sinistro al braccio destro, e tenendo il palmo della mano sinistra rivolto verso Uke, afferro con la mano sinistra il suo polso destro trascinandolo in una rotazione in senso anti orario.

Ruoto ora con il corpo verso il mio fianco sinistro portando la mia schiena contro il torace di Uke ed afferro con la mano destra il suo Keikogi in corrispondenza della sua spalla destra.

Posso così far ruotare Uke sulla mia anca destra, proiettandolo al tappeto davanti ai miei piedi. Per concludere scendo in auto caduta con il fianco destro sulla sua gola e appoggiando il suo braccio destro sulla mia coscia destra.

Realizzo in tal modo una leva sul suo braccio provocando il disarmo della sua mano.

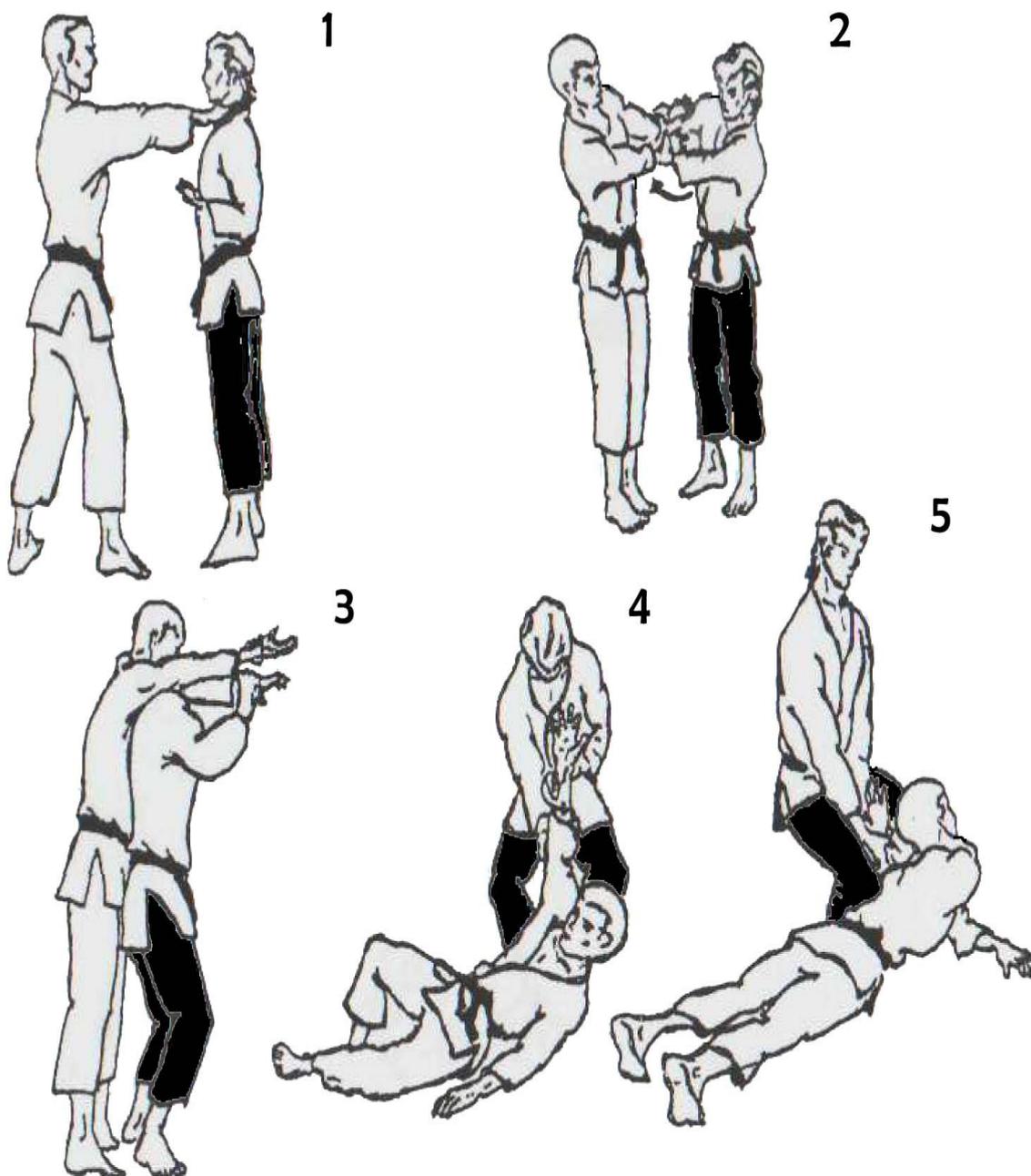
COMMENTO

La parata può essere portata oltre il gomito e, nella torsione del polso, allontanano il braccio di Uke al fine di tenere l'arma il più lontana possibile da noi.

Dopo la proiezione, nell'andare al tappeto, la mano destra va poggiata sulla spalla destra di Uke, ma in allenamento si può appoggiare il braccio destro al tappeto facendo perno sul pugno.

Nelle tecniche di attacco con armi sarebbe opportuno disarmare sempre l'avversario.

6 E - Contro strangolamento diretto



6 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo le mani fra le braccia di Uke ed afferro con la mano destra il suo metacarpo sinistro e con la mano sinistra il suo metacarpo destro. Eseguo ora sui suoi polsi una trazione verso il mio fianco destro per sbilanciarlo ed immediatamente dopo verso sinistra per sfruttare lo sbilanciamento e preparare la sua proiezione. Ruoto con il corpo verso il mio fianco sinistro portando la schiena contro il torace di Uke ed incrocio le sue braccia distendendole sopra la mia spalla destra. Posso ora in tal modo proiettare Uke al tappeto facendolo ruotare sopra la mia anca destra ed abbandonando, durante la sua proiezione, il polso sinistro. Quando ha raggiunto il tappeto, porto la mano destra sull'avambraccio destro di Uke tenendo il palmo rivolto verso l'alto. Sfruttando la presa al suo polso ed avambraccio destro provo sul suo braccio una torsione che lo obbliga a ruotare sul tappeto verso il suo fianco sinistro. Per concludere quando esso ha raggiunto il tappeto con il torace, faccio passare il suo braccio destro sotto la sua gola portando la sua mano destra vicino al suo orecchio sinistro. Appoggio il ginocchio destro contro la sua scapola sinistra ed eseguo, con entrambe le mani, una trazione sul suo polso destro comprimendo in tal modo la sua gola.

KUZURE

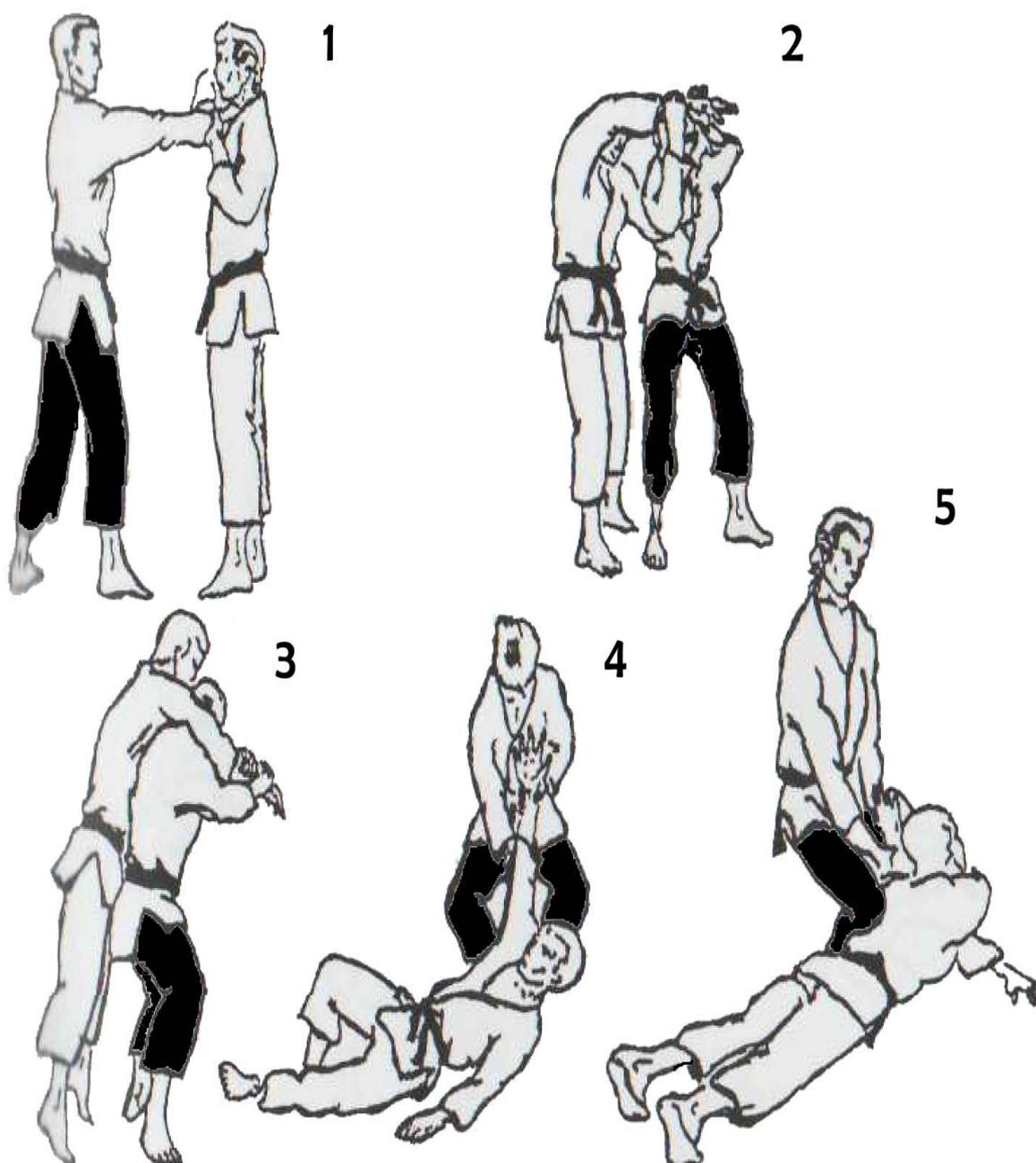
Nella fase di incrocio delle braccia (Figura 3), distendo e divarico queste ultime al fine di migliorare la trazione di Uke per effettuare in maniera ottimale la proiezione.

COMMENTO

Nella proiezione, dopo aver incrociato le braccia di Uke, ricordarsi di lasciare libero il braccio sinistro di Uke per consentirgli la battuta.

A terra, nel fare la torsione al braccio possiamo aiutarci spingendo il gomito.

7 E - Contro strangolamento diretto



7 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo la mano sinistra ed afferro con essa il suo metacarpo destro. Contemporaneamente porto il braccio destro sopra il suo braccio sinistro e con la mano destra, mantenendo il palmo rivolto verso l'alto, afferro il suo polso destro mentre, abbassando con violenza il gomito destro, colpisco il suo avambraccio sinistro. Allontanate così le sue mani dal mio collo ruoto con il corpo verso il mio fianco sinistro, appoggiando la schiena contro il torace di Uke e distendendo il suo braccio destro sulla mia spalla destra.

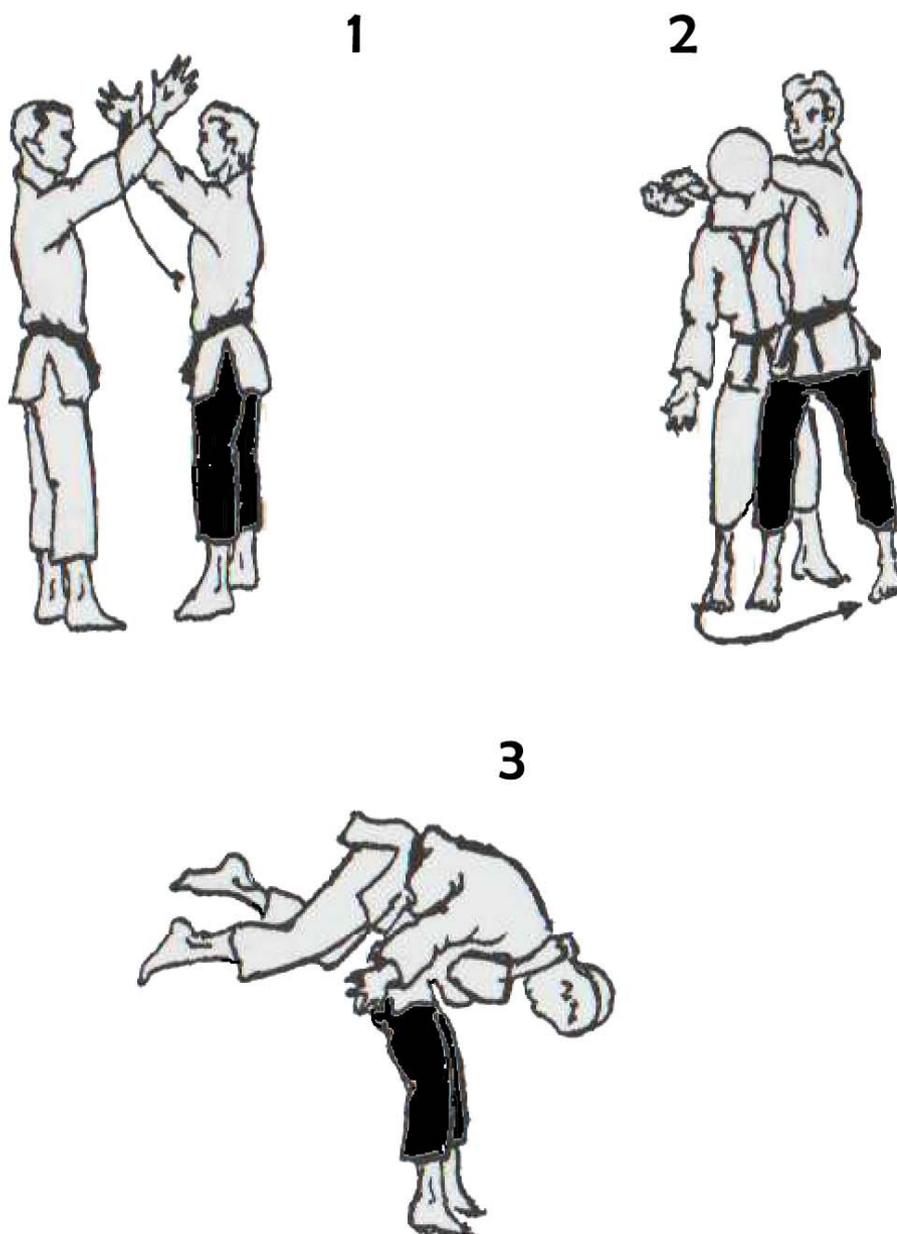
Posso ora proiettare Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra. Quando ha raggiunto il tappeto, porto la mano destra sull'avambraccio destro di Uke, tenendo il palmo della mano rivolto verso l'alto. Sfruttando la presa al suo polso ed avambraccio destro, provo sul suo braccio una torsione che lo obbliga a ruotare sul tappeto verso il suo fianco sinistro.

Per concludere, quando esso ha raggiunto il tappeto con il torace, faccio passare il suo braccio destro sotto la sua gola portando la sua mano destra vicino al suo orecchio sinistro. Appoggio il ginocchio destro contro la sua scapola sinistra ed eseguo, con entrambe le mani, una trazione sul suo polso destro comprimendo in tal modo la sua gola.

COMMENTO

A terra, nel fare la torsione al braccio, possiamo aiutarci spingendo il gomito di Uke con la mano.

8 E - Contro strangolamento diretto



8 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro di Uke e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro.

Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, appoggio l'avambraccio destro sulla spalla destra e l'avambraccio sinistro sulla spalla sinistra sovrapponendolo al destro.

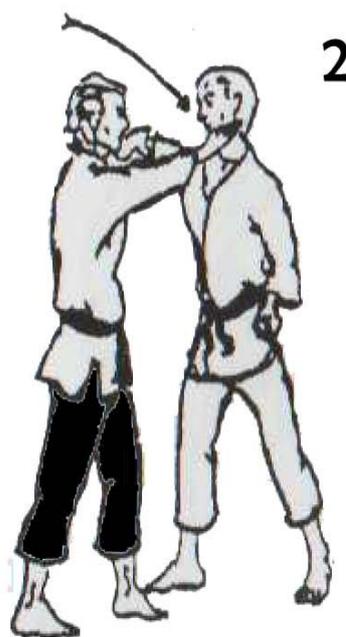
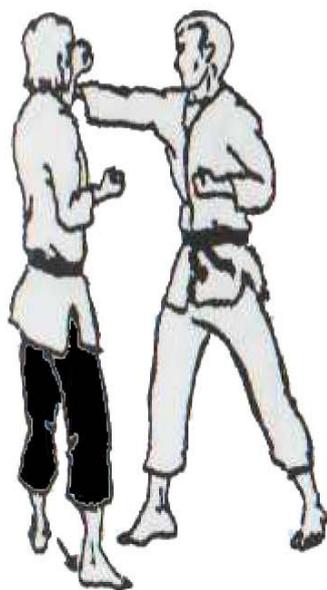
Dopo aver unito fra di loro le mie mani dietro la sua nuca, provo sul collo una flessione verso la sua spalla destra.

Per concludere, giro con il corpo verso il mio fianco sinistro e, dopo aver appoggiato la schiena contro il suo torace, proietto l'avversario al tappeto facendolo ruotare sopra la mia anca destra.

COMMENTO

Per poter effettuare una buona proiezione, bisogna entrare in tai sabaki solo dopo aver effettuato la flessione di Uke mediante una torsione sul suo collo. Solo dopo potrò entrare in proiezione.

9 E - Contro pugno diretto



9 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro dell'avversario e colpisco con il taglio della mano destra il suo collo in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo sinistro.

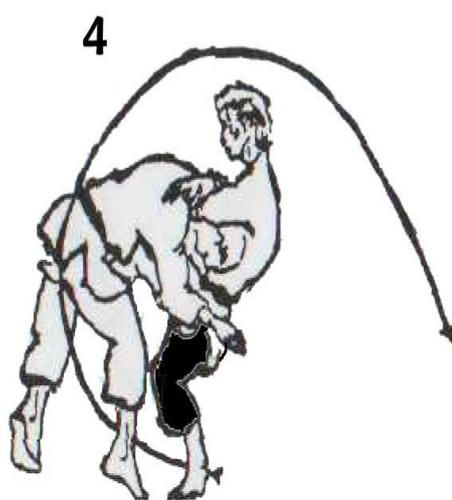
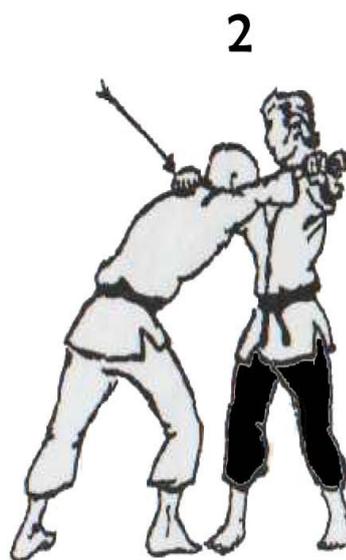
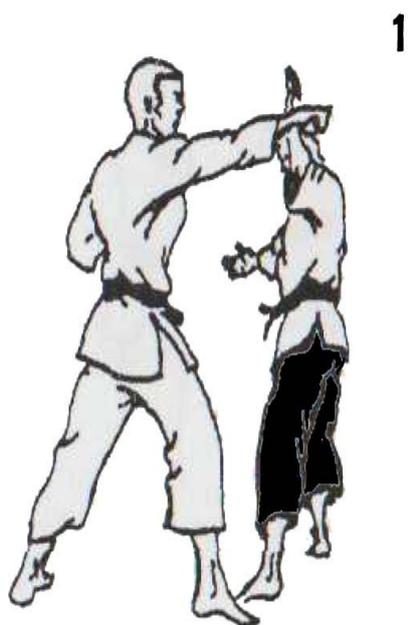
Successivamente, passando con il braccio destro sulla spalla sinistra di Uke, avvolgo con il braccio stesso il suo collo e ruoto con il mio corpo verso il suo fianco sinistro posando il piede all'esterno del suo piede destro ed appoggiando la schiena contro il suo torace dopo aver sollevato l'avversario sulla mia anca destra. Compio con il braccio sinistro una rotazione in senso antiorario ed avvolgo con esso la sua coscia sinistra, accostando fra di loro le mie mani, provo lo stiramento della sua colonna vertebrale.

Per concludere, ruotando con il corpo verso sinistra e mantenendo il braccio destro intorno al suo collo, proietto Uke scendendo con lui al tappeto sul fianco destro ed abbandono con il braccio sinistro la sua coscia. Dopo aver raggiunto il tappeto, afferro con la mano sinistra il suo polso destro e, dopo averlo disteso, appoggio il braccio destro sulla mia coscia destra provocando su di essa una leva.

COMMENTO

Per effettuare una buona proiezione, dopo aver provocato lo stiramento sulla colonna vertebrale, devo compiere un'ampia rotazione e, lasciando la sua gamba sinistra, scendere con lui in auto caduta dorsale.

10 E - Contro pugno diretto



10 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, appoggio la mano destra dietro la nuca di Uke ed eseguendo su di essa una violenta trazione, spingo la sua testa sotto la mia ascella sinistra.

Avvolgo ora il braccio sinistro intorno al suo collo portando l'avambraccio contro la sua gola. Per provocare il suo soffocamento, appoggio la mia mano destra, con il palmo rivolto verso il basso, sulla sua spalla sinistra ed afferro con la mia mano sinistra il mio polso destro.

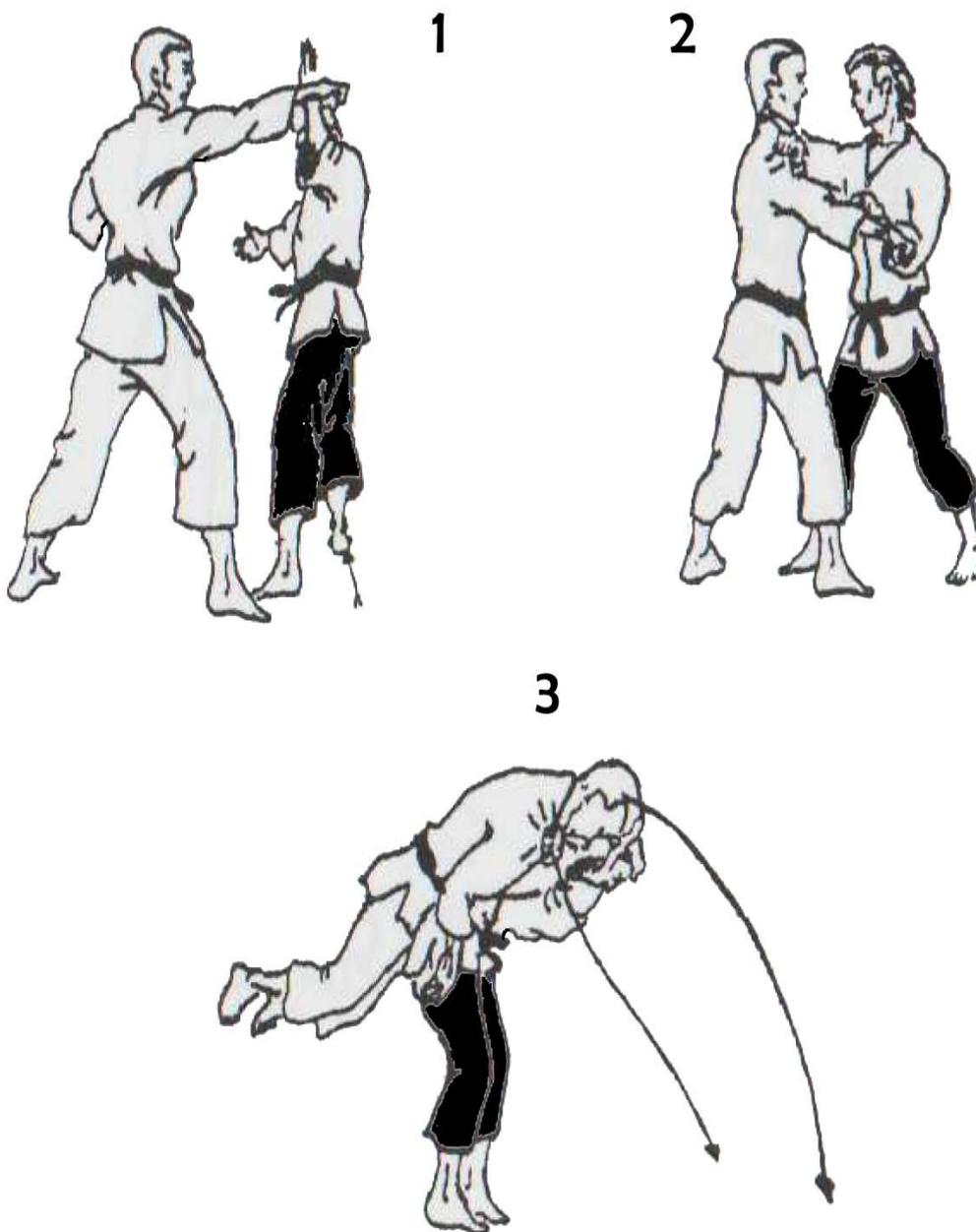
Per concludere sollevo la gamba sinistra posando il piede sinistro in corrispondenza della sua zona inguinale destra e, dopo essere sceso in auto caduta dorsale su tappeto, distendo la gamba sinistra. Con tale movimento sollevo l'avversario ribaltandolo dietro la mia testa ed obbligandolo ad una caduta dorsale.

COMMENTO

Dopo la parata non c'è un atemi, bensì una vera e propria trazione violenta sul capo al fine di flettere il busto di Uke in avanti ed avere la possibilità di portare la testa di Uke tra le mie braccia.

Dopo aver effettuato l'auto caduta dorsale, lasciare del tutto Uke in modo che possa regolare la sua caduta al tappeto.

11 E - Contro pugno diretto



11 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata interna, afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke in corrispondenza della spalla destra e sollevo il gomito destro verso la sua spalla sinistra.

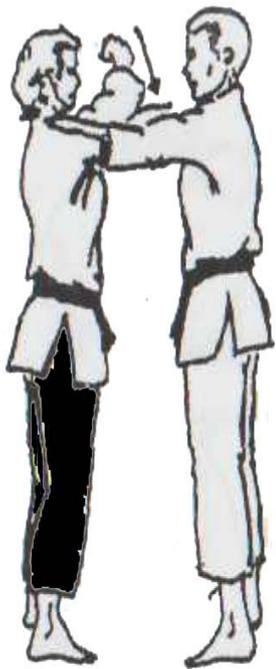
Afferro ora con la mia mano sinistra i suoi capelli eseguendo su di essi una trazione verso il basso, mentre con l'avambraccio destro aumento la pressione contro la sua gola.

Mantenendo la presa, giro con il corpo verso il fianco sinistro e proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

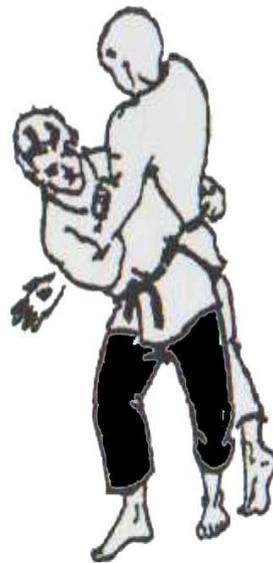
COMMENTO

Si consiglia di non applicare questa tecnica ad un Uke senza capelli perché potreste avere problemi. In questi casi si può afferrare il retro del bavero del Keiko Gi di Uke.

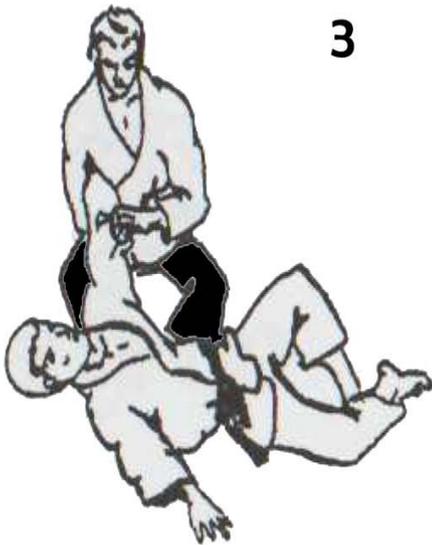
12 E - Contro strangolamento diretto



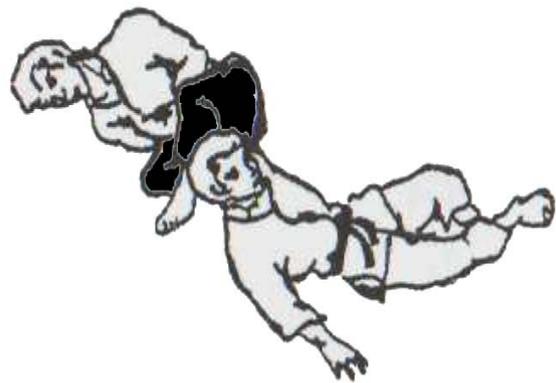
1



2



3



4

12 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo il braccio destro fra le braccia di Uke e, successivamente, lo riabbasso colpendo con il gomito destro il suo avambraccio sinistro ed afferrando con la mano destra il suo Keikogi in corrispondenza del gomito sinistro mantenendo il suo braccio sinistro chiuso sotto la mia ascella destra, porto la mia mano sinistra al suo fianco destro ed espongo la gamba sinistra dietro la sua gamba sinistra.

Posso così sollevare Uke facendolo ruotare sulla mia anca sinistra e fargli raggiungere il tappeto davanti ai miei piedi. Congiungo ora la mano sinistra con la mano destra tenendo bloccato tra di esse il Keiko Gi di Uke, mentre mi dispongo a cavallo del suo corpo posando le ginocchia al tappeto mantenendo il viso rivolto verso la sua testa.

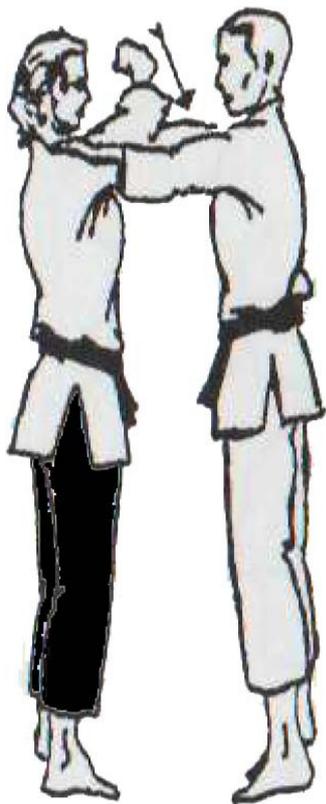
Per concludere scendo al tappeto sul fianco destro ed appoggio la gamba sinistra sulla sua spalla sinistra. Distendendo la gamba ed eseguendo una trazione sul Keiko Gi di Uke, provo lo stiramento del suo muscolo trapezio.

COMMENTO

Nella parte iniziale della tecnica, cioè la liberazione, è uguale alla 1 del settore E.

È nella parte a terra che la tecnica cambia, con l'appoggio al tappeto sulla spalla destra e la portata del piede oltre la testa per provocare lo stiramento del muscolo trapezio.

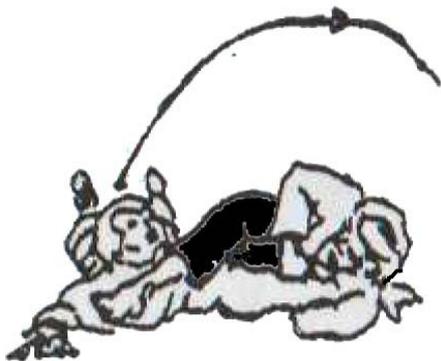
13 E - Contro strangolamento diretto



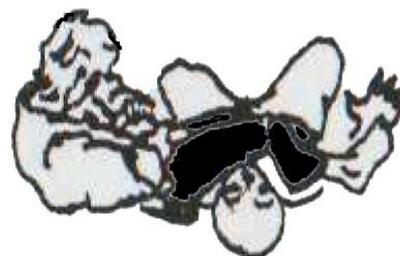
1



2



3



4

13 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo il braccio destro tra le braccia di Uke e, successivamente, lo riabbasso colpendo con il gomito destro il suo avambraccio sinistro ed afferrando con la mano destra il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito sinistro mantenendo il suo braccio sinistro chiuso sotto la mia ascella destra, porto la mano sinistra al suo fianco destro ed espongo la gamba sinistra dietro la sua gamba sinistra.

Posso così sollevare Uke, facendolo ruotare sulla mia anca sinistra, e fargli raggiungere il tappeto davanti i miei piedi. Congiungo ora la mano sinistra con la mano destra tenendo bloccato fra di essa il Keiko Gi dell'avversario, mentre mi dispongo a cavallo del suo corpo posando le ginocchia al tappeto e mantenendo il viso rivolto verso la sua testa.

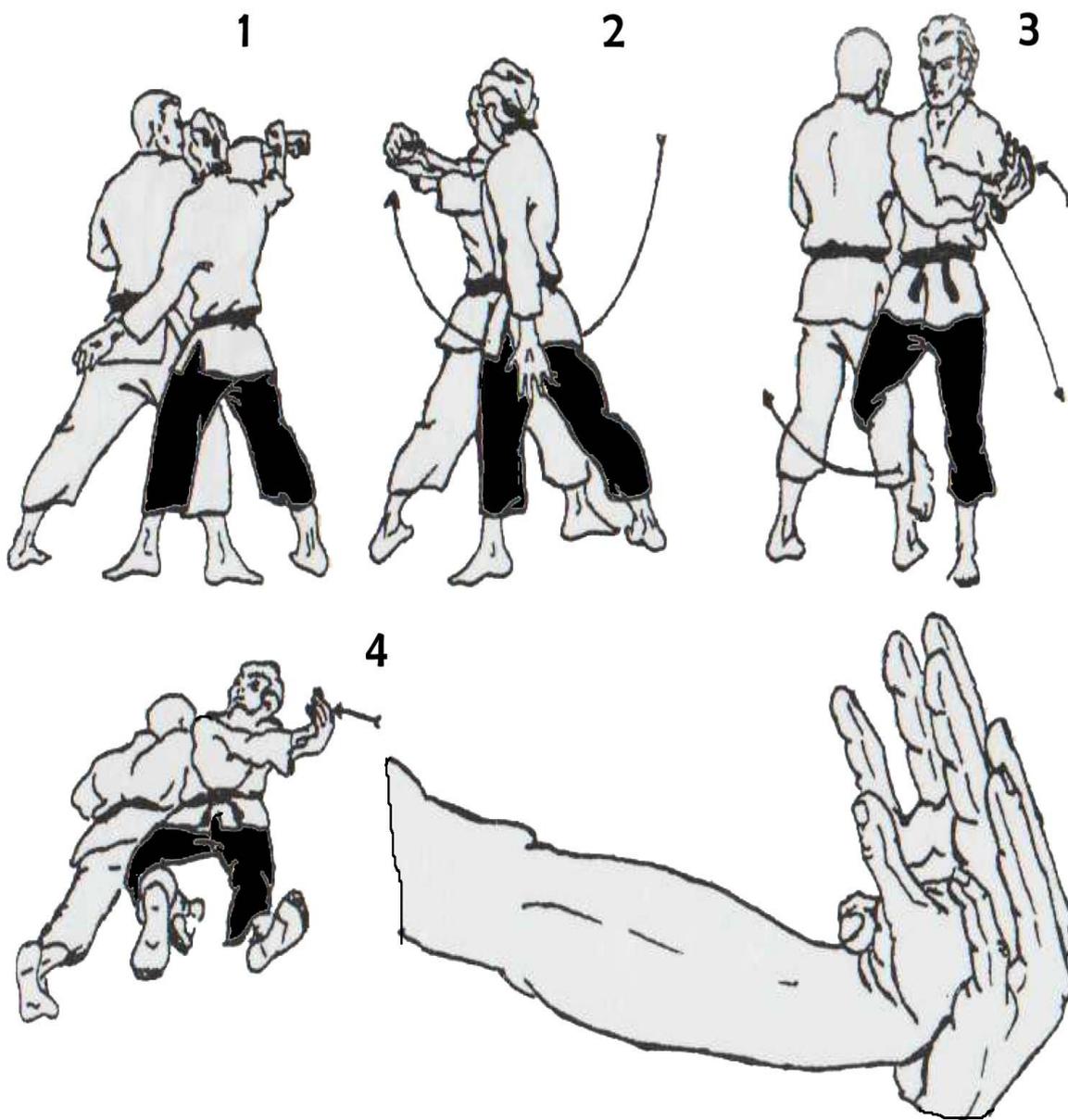
Scendo ora al tappeto sul fianco sinistro e sollevo la gamba destra appoggiandola successivamente contro la gola dell'avversario. Mantenendo la presa delle braccia e ruotando con la gamba in senso orario, ribalto Uke verso il mio fianco destro obbligandolo a raggiungere il tappeto con la schiena. Distendendo la gamba destra e sollevando le mani tra loro unite, provo una leva sul braccio sinistro di Uke.

COMMENTO

Come scritto nella tecnica precedente la parte iniziale della tecnica, cioè la liberazione, è uguale alla 1 del settore E.

È nella parte a terra che la tecnica cambia, con l'appoggio al tappeto sulla spalla sinistra e portando il piede davanti alla sua gola per provocare il ribaltamento sulla schiena di di Uke.

14 E - Contro pugno diretto



14 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke trascinandolo in un'intera rotazione in senso orario.

Afferro, successivamente, con la mano sinistra la sua mano destra tenendo le dita rivolte verso le sue dita e, dopo aver abbandonato la presa con la mano destra, passo il braccio destro sulla spalla destra dell'avversario e, ruotando con il piede in senso orario, avvolgo la caviglia destra sulla sua caviglia destra.

Mantenendo la presa sulle mani e sollevando la gamba destra di Uke, scendo in auto caduta dorsale obbligandolo a raggiungere il tappeto con il torace.

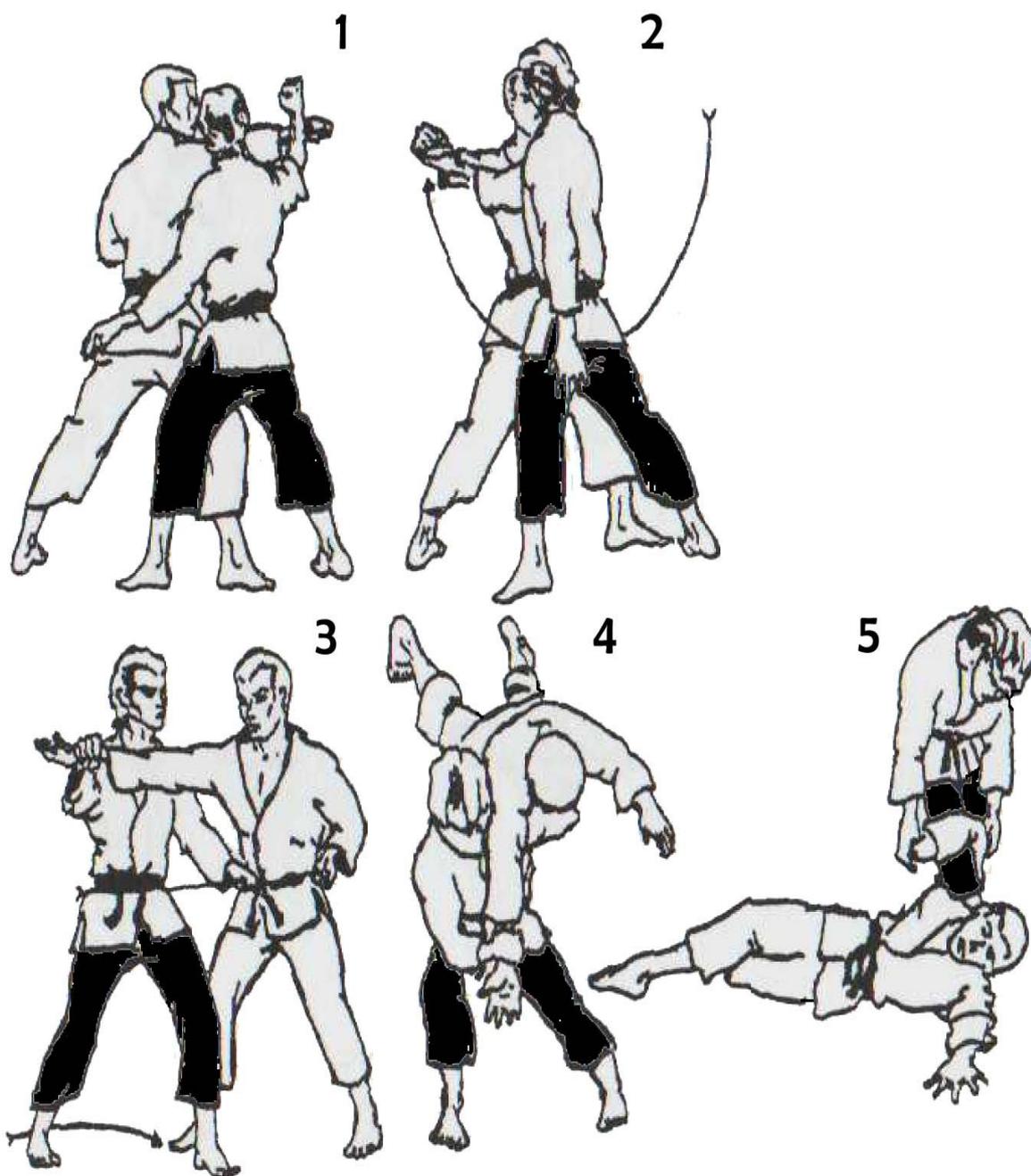
Per concludere sollevo il braccio di Uke, provocando su di esso una leva.

COMMENTO

Non è facile tenere la caviglia di Uke mediante l'avvolgimento con la mia caviglia. Tuttavia, Uke può aiutarci tenendo la gamba rigida.

In fase di conclusione, sollevare il braccio di Uke per ottenere una leva e, contemporaneamente, applicarne una al polso.

15 E - Contro pugno diretto



15 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, avendo cura di tenere il palmo della sua mano rivolto verso l'alto, ruoto con il corpo verso il fianco destro e, dopo aver colpito con il taglio della mano sinistra il suo fegato, espongo la gamba destra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke. Afferro con la mano sinistra la sua cintura in corrispondenza della zona ombelicale, tenendo il palmo rivolto verso il suo corpo.

Proietto ora l'avversario facendolo ruotare sopra la mia schiena costringendolo a raggiungere il tappeto dorsalmente. Passo, infine, il piede destro sopra l'ascella destra di Uke e l'appoggio al tappeto vicino al suo orecchio destro.

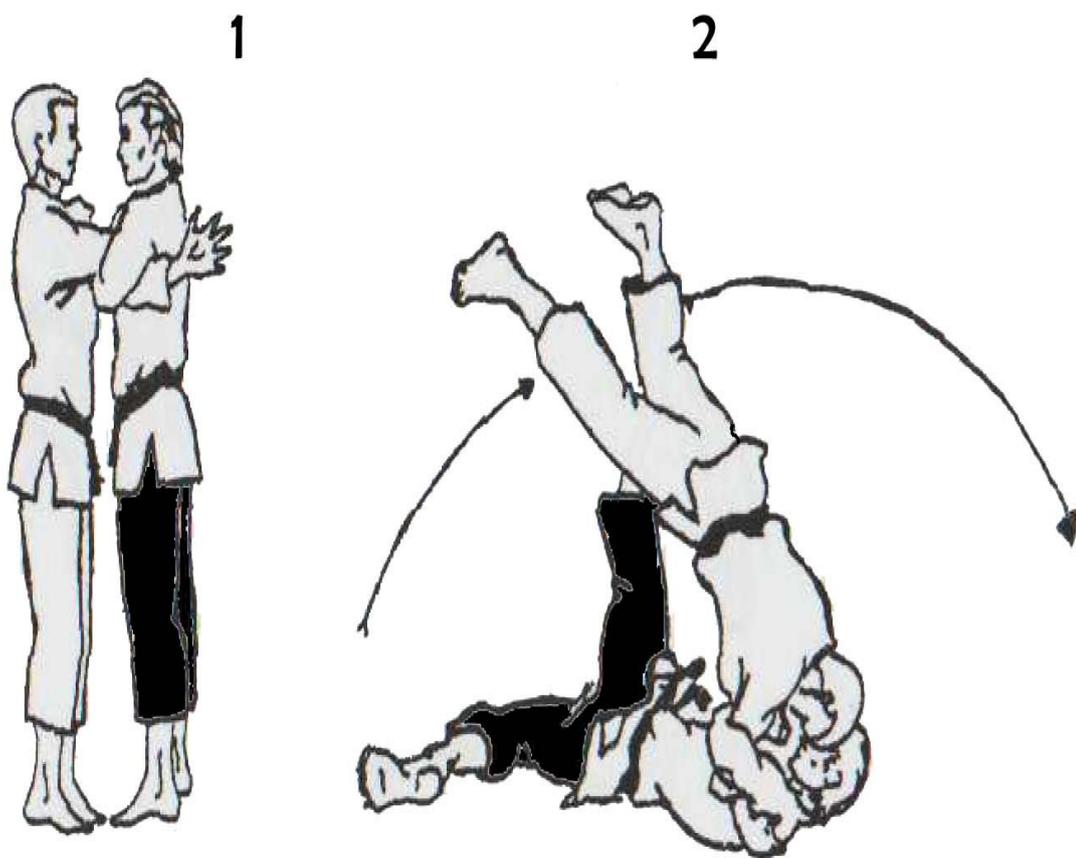
Per concludere, afferro con la mano sinistra il suo gomito destro e, dopo aver assestato la presa della mano destra sul suo polso destro avvolgo il suo braccio interno alla mia gamba destra comprimendo nel contempo il suo polso destro.

COMMENTO

La proiezione può essere sulla spalla destra o al di sopra della testa (vedi 10 B).

Dopo aver raggiunto Uke al tappeto, si effettua una torsione del braccio di Uke contro la mia caviglia, esercitando uno stiramento sul polso. Per accentuare, spingo con la mano sinistra il gomito destro di Uke.

16 E - Contro strangolamento diretto



16 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo fra le braccia di Uke le mie braccia, compiendo con la destra una rotazione in senso orario e con la sinistra una rotazione in senso antiorario ed afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra il bavero destro del suo Keiko Gi. Tenendo i dorsi delle mani tra loro affacciati, sollevo successivamente la gamba sinistra posando il piede sinistro in corrispondenza della zona inguinale di Uke e scendo al tappeto in auto caduta dorsale.

Concludo distendendo la gamba sinistra ed eseguendo una trazione su i baveri del suo Keiko Gi, provocando il ribaltamento del suo corpo dietro la mia testa e costringendolo in tal modo ad una caduta dorsale.

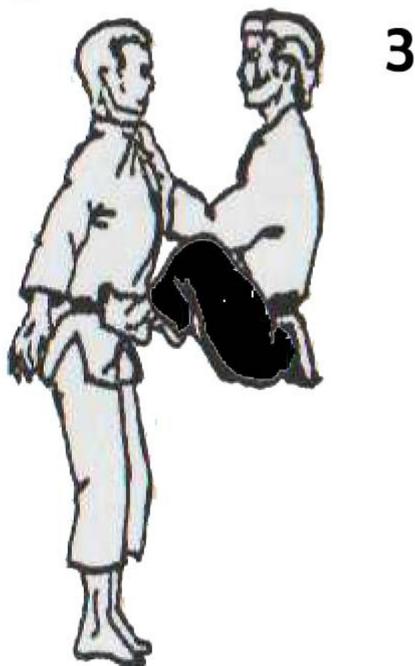
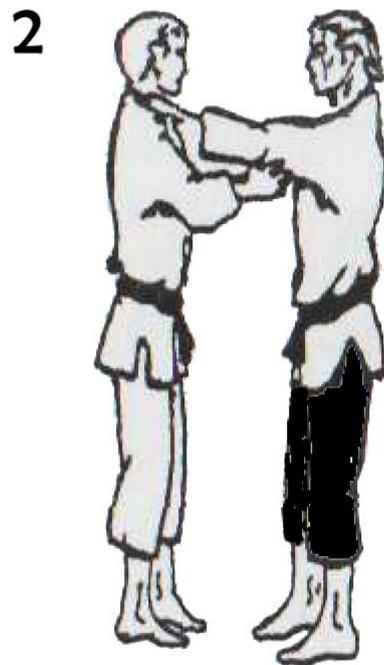
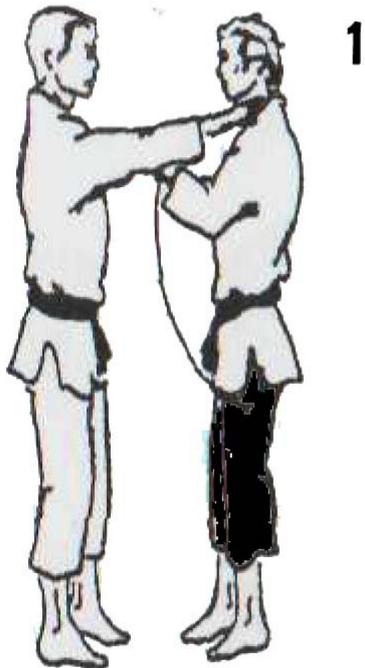
KUZURE

Dopo aver afferrato il bavero di Uke (Figura 1), effettuo una spinta verso l'alto alle braccia di Uke, provocando una leva ai gomiti e costringendo Uke a salire in punta di piedi. A questo punto, effettuo il ribaltamento di Uke.

COMMENTO

Una volta bloccate le braccia di Uke e scendendo in auto caduta dorsale, con la stessa procedura della 4 E, lascio contemporaneamente tutte e due le braccia di Uke per consentirgli una caduta dorsale libera.

17 E - Contro strangolamento diretto



17 E - Contro strangolamento diretto

DESCRIZIONE

Sollevo le braccia con uno scatto, portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro dell'avversario e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro. Ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra il bavero destro del Keiko Gi di Uke, tenendo i dorsi delle mani rivolti verso il suo collo.

Distendendo le braccia ed avvicinando con tale movimento le falangi delle mie dita indici, impedisco ad Uke la normale respirazione. Mantenendo la presa sui baveri, sollevo le gambe appoggiando, contemporaneamente, il piede destro sulla zona inguinale sinistra ed il piede sinistro sulla zona inguinale destra di Uke provocando in tal modo il suo sbilanciamento in avanti. Dopo aver raggiunto il tappeto con la schiena e distendendo le gambe, ribalto il suo corpo dietro la mia testa e lo costringo ad una caduta dorsale.

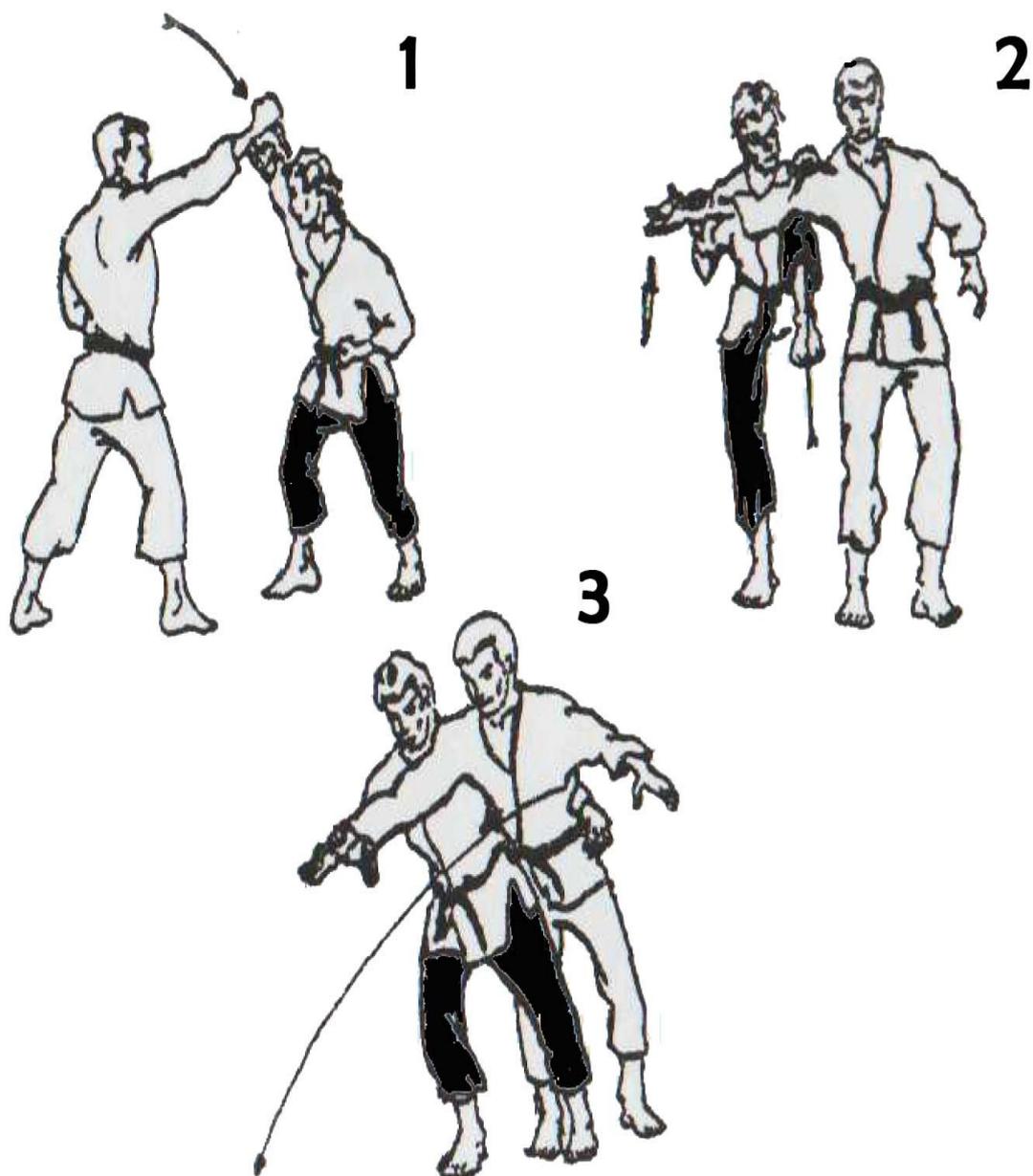
Durante il ribaltamento di Uke, eseguo un recupero al termine del quale mi trovo a cavallo del suo corpo con le ginocchia al tappeto. Unisco ora le mie mani serrando fra di loro il Keiko Gi di Uke in corrispondenza del suo gomito sinistro e, dopo essermi leggermente sollevato con le ginocchia dal tappeto, ruoto verso il fianco sinistro portando la gamba destra davanti al collo dell'avversario e scendendo al tappeto in auto caduta dorsale all'esterno del suo fianco sinistro.

Concludendo, distendo la gamba sinistra sotto la sua gola ed eseguo una leva sotto il suo braccio destro.

COMMENTO

Per rimanere sul corpo di Uke, dopo il ribaltamento bisogna essere tutt'uno con Uke ed effettuare, quindi, il completamento della tecnica.

18 E - Contro pugnolata dall'alto



18 E - Contro pugnolata dall'alto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke avendo cura di tenere il palmo della mano rivolto verso l'alto. Ruoto con il corpo verso il mio fianco destro ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi in corrispondenza della spalla destra.

Sollevo ora la gamba sinistra e colpisco con il ginocchio il suo braccio destro in corrispondenza del tricipite, disarmando in tal modo la sua mano.

Per concludere, eseguo con la gamba sinistra uno sbarramento davanti alla gamba destra di Uke e porto il braccio sinistro dietro la sua schiena posando la mano sul suo fianco sinistro. Posso ora proiettare Uke al tappeto, facendolo ruotare sopra la mia anca sinistra mantenendo il suo braccio destro.

KUZURE

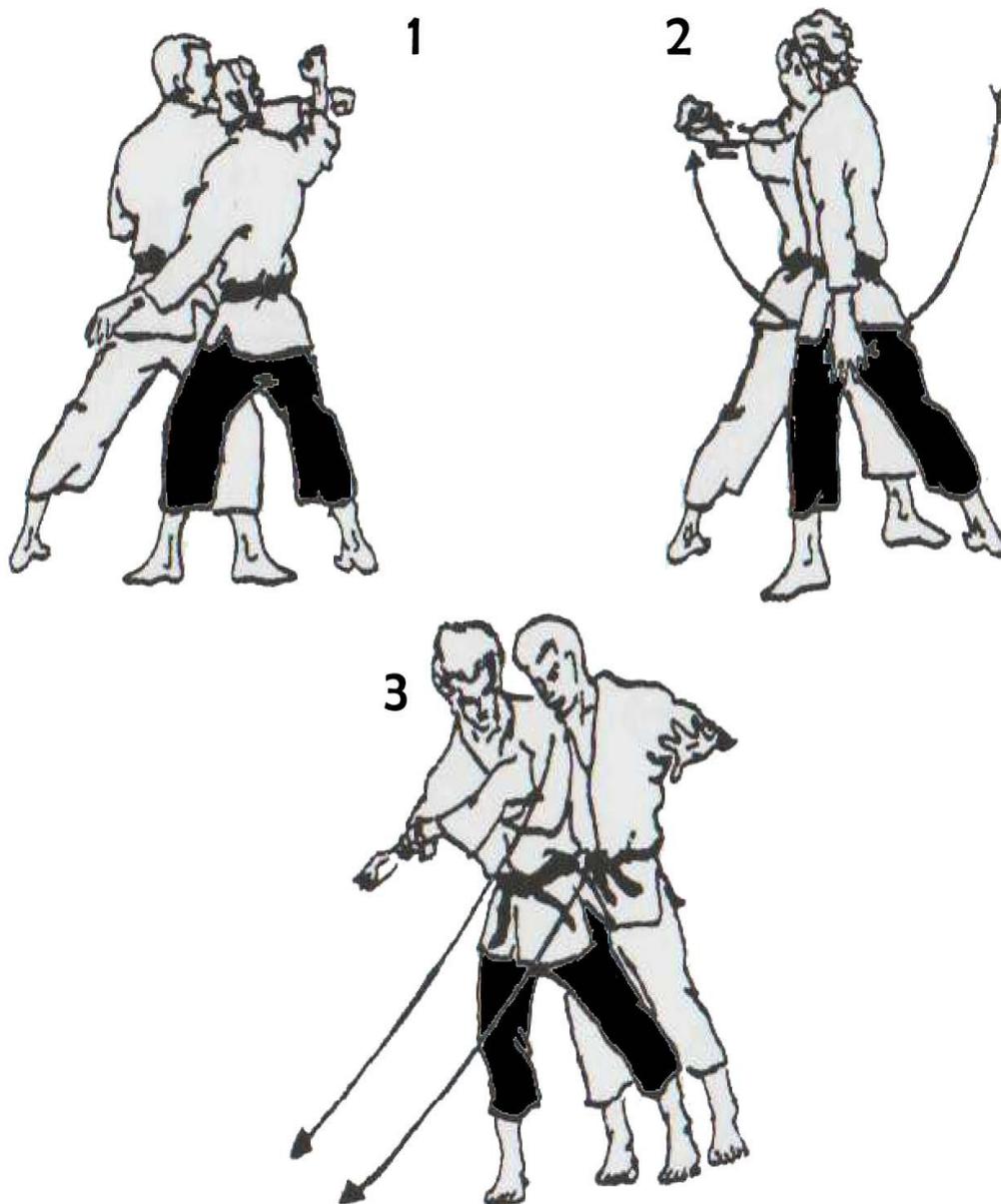
In fase di proiezione eseguo uno sbarramento con la mia gamba sinistra davanti alla gamba sinistra di Uke. Così facendo posso effettuare al meglio la proiezione.

COMMENTO

Come in altre occasioni, con la ginocchiata facciamo lasciare l'arma ad Uke, possibilmente lontano da noi.

Successivamente, esporre molto l'anca per effettuare una buona proiezione.

19 E - Contro pugno diretto



19 E - Contro pugno diretto

DESCRIZIONE

Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke ed avvolgo il suo braccio destro serrandolo sotto l'ascella sinistra e portando il mio pugno chiuso sul mio sterno.

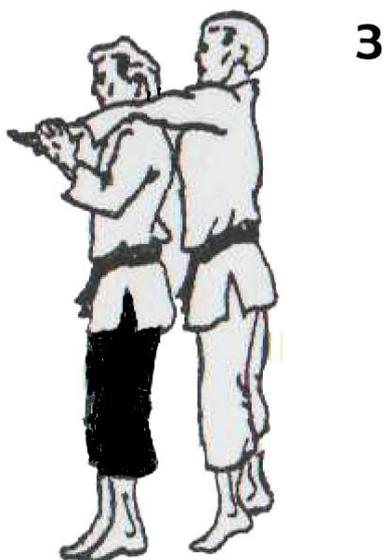
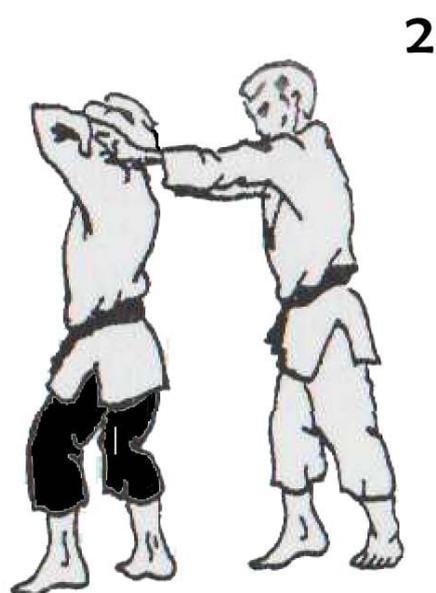
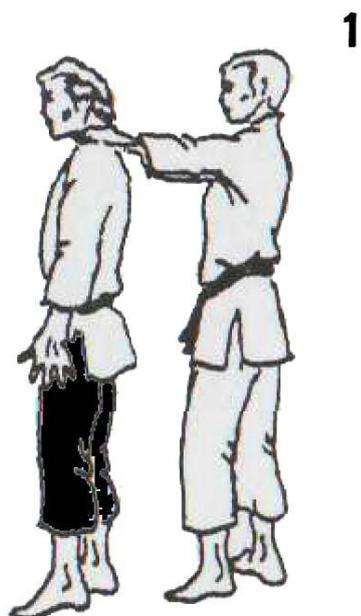
Dopo aver esposto la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra ed eseguendo una leva con il suo braccio, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca sinistra.

COMMENTO

Dopo aver effettuato la parata e l'avvolgimento del braccio di Uke, portare il nostro pugno chiuso sullo sterno per accentuare una leva che costringerà Uke a flettersi in avanti.

Caricare molto sull'anca e proiettare al tappeto.

20 E - Contro strang. alle spalle



20 E - Contro strang. alle spalle

DESCRIZIONE

Sollevo le braccia ed appoggio il pollice destro sul metacarpo destro, il pollice sinistro sul metacarpo sinistro di Uke, afferrando con le altre dita i palmi delle sue mani. Ruoto ora i polsi all'esterno del mio corpo ruotando i palmi delle sue mani verso l'alto e distendendo le sue braccia sopra le mie spalle. Dopo aver appoggiato il suo gomito destro sulla mia spalla destra ed il suo gomito sinistro sulla mia spalla sinistra, eseguo una leva su entrambe la braccia. Successivamente, ruotando più all'esterno il mio polso destro, mantengo la leva sul braccio destro di Uke, facendolo scendere verso il mio gomito destro. Da questa posizione, abbandonando la presa della mano sinistra e mantenendo in tensione il suo braccio destro, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

KUZURE

Nella liberazione, per avvicinarmi ad Uke, posso effettuare o un passetto indietro o un passetto in avanti (eseguendo anche una trazione) e porto tutte e due le braccia sulle mie rispettive spalle, eseguendo una leva.

Effettuo, quindi, una proiezione, scendendo il braccio destro in leva all'altezza del mio tricipite destro, mettendo la gamba destra a sbarramento e lasciando libero il braccio sinistro di Uke per battere.

COMMENTO

La tecnica diventa più semplice in fase di liberazione con l'arretramento di un passo. Tecnica piuttosto seria per le due leve contemporanee però, se viene successivamente allentata la leva da un braccio, procedendo con lo scivolamento sull'avambraccio si amplifica tutta la tecnica.

KATAME WAZA

“la tecnica del Controllo”

Principi generali

Il Katame Waza (Tecnica della lotta a terra) è suddivisa in tre grandi gruppi di tecniche:

Osae Komi – Waza “Immobilizzazioni semplici”;

Shime Waza “Compressioni alla gola, strangolamenti”;

Kansetsu Waza “Azioni di leva o torsioni portate alle giunture articolari”.

Considerazioni di principio

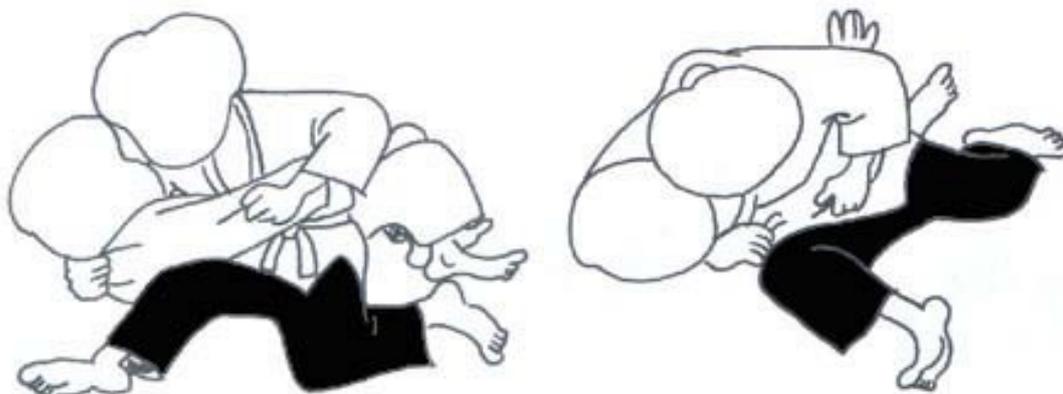
La lotta a terra è il naturale proseguimento di un combattimento iniziato in piedi. Ma se nella lotta in piedi, occorre una prontezza di riflessi immediati, ciò non è indispensabile nella lotta a terra, in quanto il ragionamento e la calma riflessione hanno preponderanza.

Considerata sul piano dello sviluppo fisico, la lotta a terra è molto efficace, in quanto impegna i principali gruppi di muscoli, sia quelli flessori che gli estensori, in qualsiasi momento dello sforzo, sviluppando la robustezza e l’elasticità dei movimenti.

Anche la lotta a terra, come quella in piedi, presenta un innegabile valore estetico, purché i contendenti siano in possesso di una sufficiente conoscenza delle tecniche. Se è sgradevole vedere due combattenti rotolarsi sul tatami in un inutile spreco di energie in una confusa lotta di forza, è sommamente bello vedere, al contrario, un sano agonismo, anche prolungato, di una vivace lotta a terra ricca di azioni tecniche.

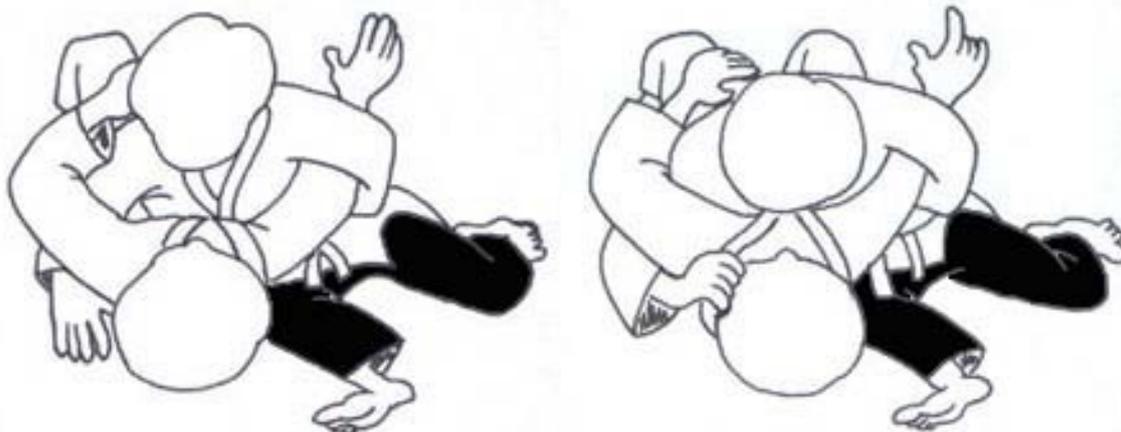
Osae Komi (Immobilizzazioni)

Hon Gesa Gatame



Tori è seduto sul fianco di Uke e gli blocca il braccio destro prendendolo saldamente per la manica.

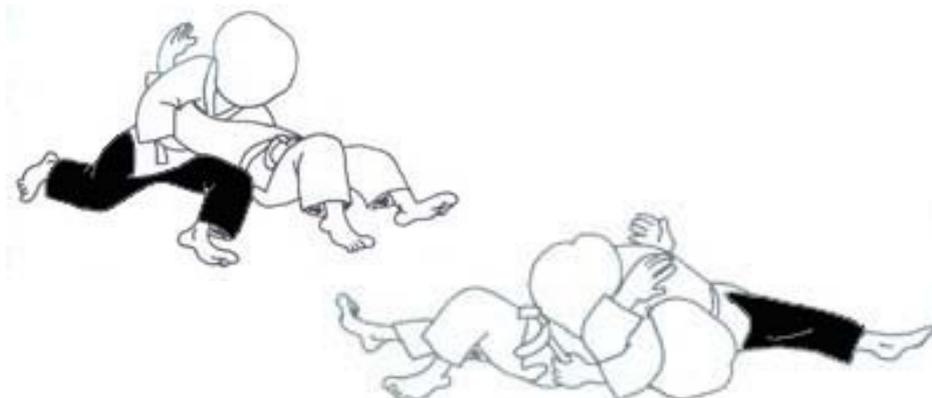
Kuzure Gesa Gatame



E' una variante di Hon Gesa. Tori appoggia la mano destra sul tappeto, oppure può prendere il bavero da dietro. La posizione di Tori è pressoché uguale ad Hon Gesa Gatame.

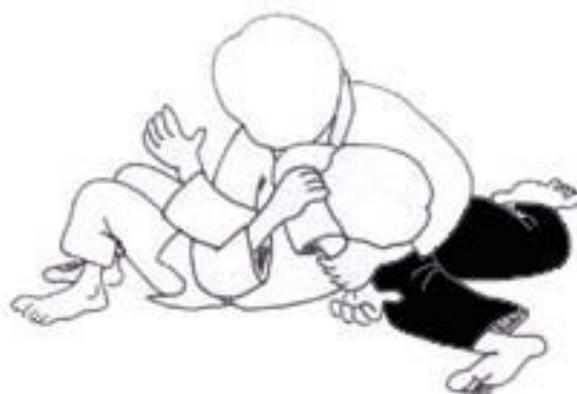
Osae Komi (Immobilizzazioni)

Ushiro Gesa Gatame



E' un controllo a fascia da dietro. Il braccio destro controlla il braccio destro di Uke, mentre il braccio sinistro di Tori va a prendere la cintura passando sopra o sotto la spalla di Uke.

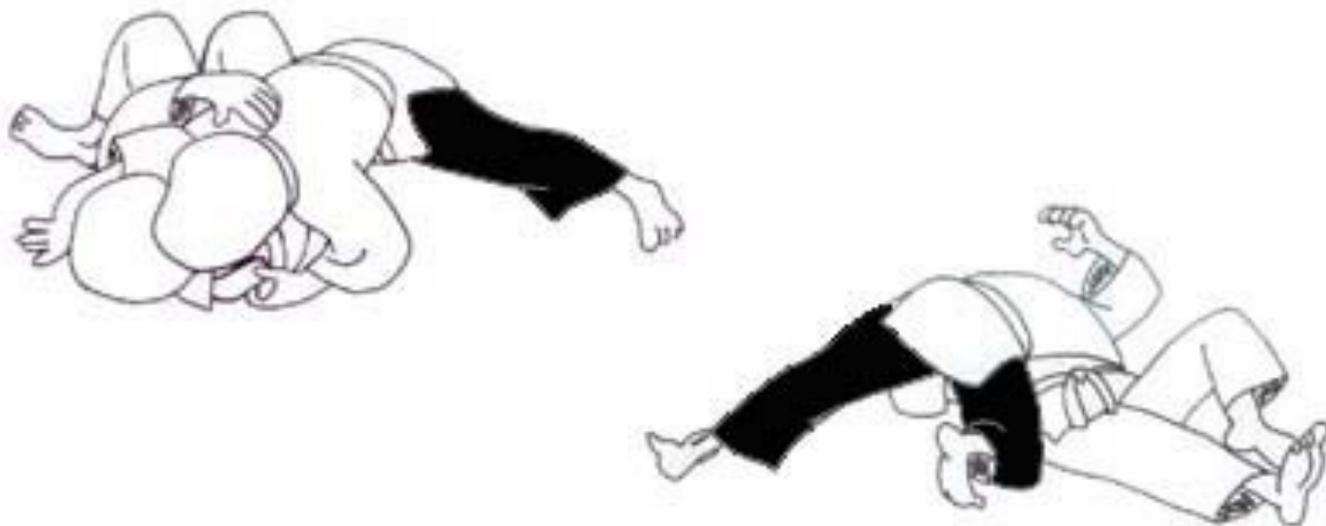
Makura Gesa Gatame



"Cuscino" perchè la testa di Uke "riposa" sulla coscia di Tori. Tori è dietro Uke, gli piazza la coscia sotto la testa, con la mano sinistra prende la cintura e con la destra gli controlla il braccio. Ecco un "Kuzure" (variante).

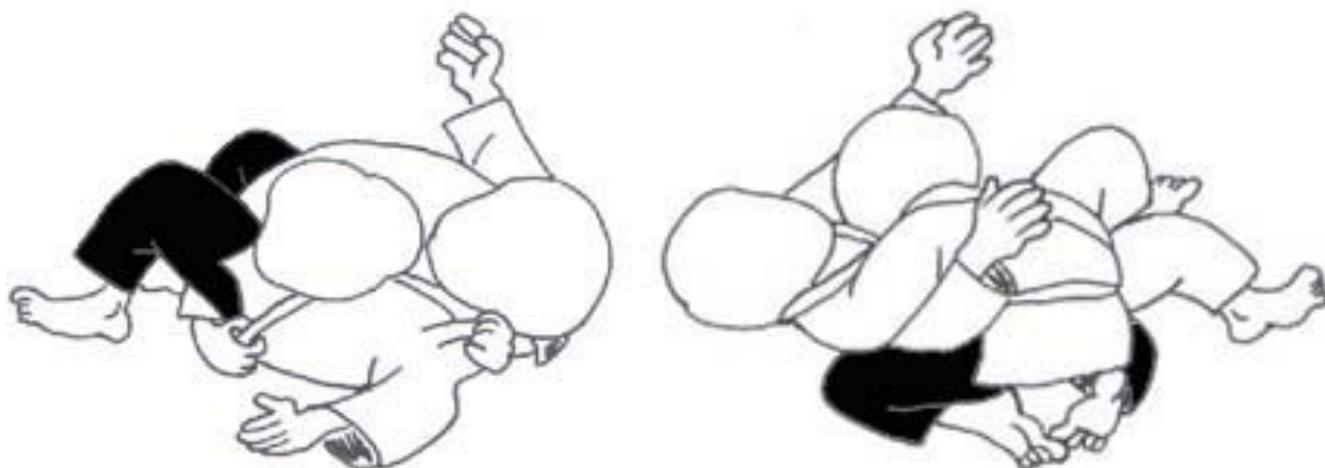
Osae Komi (Immobilizzazioni)

Kata Gatame



Tori controlla l'avversario bloccando il suo braccio destro con la propria testa. Le mani chiudono, la gamba sinistra è tesa con il piede puntato sul tappeto, la gamba destra, piegata, ha il ginocchio contro il fianco di Uke.

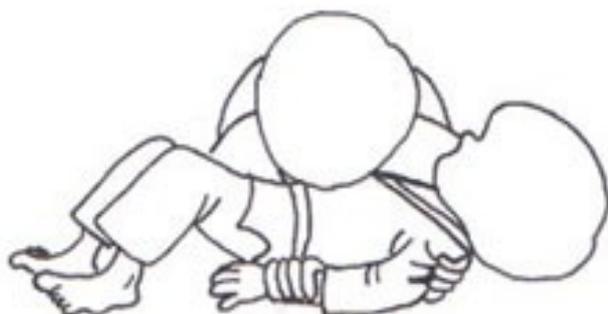
Yoko Shiho Gatame



E' un controllo laterale per quattro punti. Il petto di Tori schiaccia Uke. Tenendogli il bavero con la mano sinistra sotto il collo e la cintura con la mano destra che passa tra le gambe di Uke.

Osae Komi (Immobilizzazioni)

Kuzure Yoko Shiho Gatame



Ecco delle varianti di Yoko Shiho Gatame. La posizione di Tori è uguale, cambia soltanto la posizione delle braccia.

Osae Komi (Immobilizzazioni)

Kami Shiho Gatame



Tori è dietro Uke, in ginocchio o con le gambe allungate, con le mani passa sotto le spalle di Uke per andare a prendere la cintura. E lo controlla con il petto.

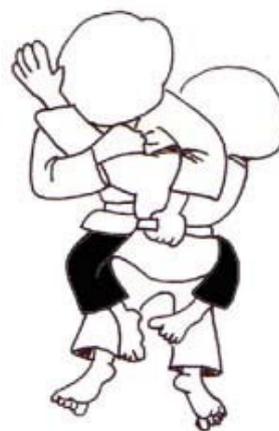
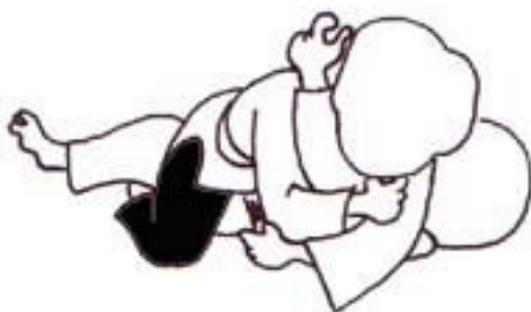
Kuzure Kami Shiho Gatame



Tori con il braccio destro chiude il braccio destro di Uke sotto la propria ascella, andando a prendere il bavero all'altezza del collo. Le gambe di Tori possono essere raccolte, allungate, oppure una tesa e l'altra raccolta, mentre la linea della posizione del corpo di Tori è leggermente deviata rispetto a quella di Uke.

Osae Komi (Immobilizzazioni)

Tate Shiho Gatame



Tori è seduto a cavalcioni sul petto dell'avversario, con la mano sinistra passa il braccio sopra la spalla sinistra di Uke e va a prendere la cintura sul dorso. Con il braccio destro Tori prende il proprio bavero controllando fra collo e spalla il braccio sinistro di Uke. Le gambe sono piegate sotto le anche o le cosce di Uke.

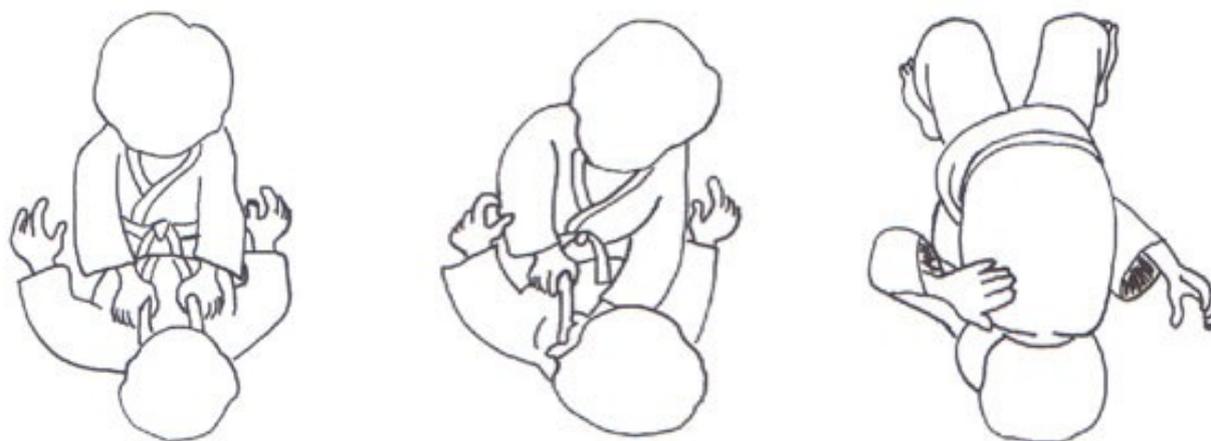
Kuzure Tate Shiho Gatame



Come visto in precedenza si tratta di varianti della tecnica fondamentale.

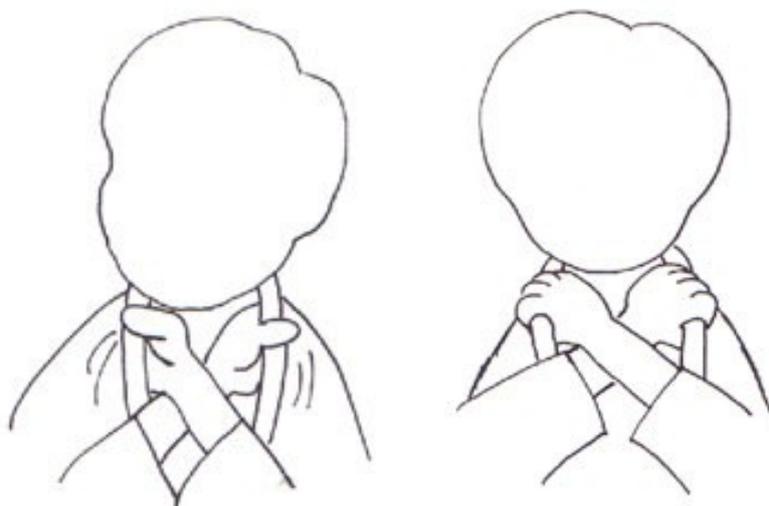
Shime Waza (Strangolamenti)

Kata Juji Jime



Tori è sopra a Uke "a cavalcioni". Con la mano sinistra (pollice esterno) afferra il bavero sinistro, con la mano destra quello destro (pollice interno). Poi Tori preme con l'avambraccio destro sulla gola di Uke, Tirando forte con la mano sinistra, appoggiandosi anche con il corpo.

Juji Jime



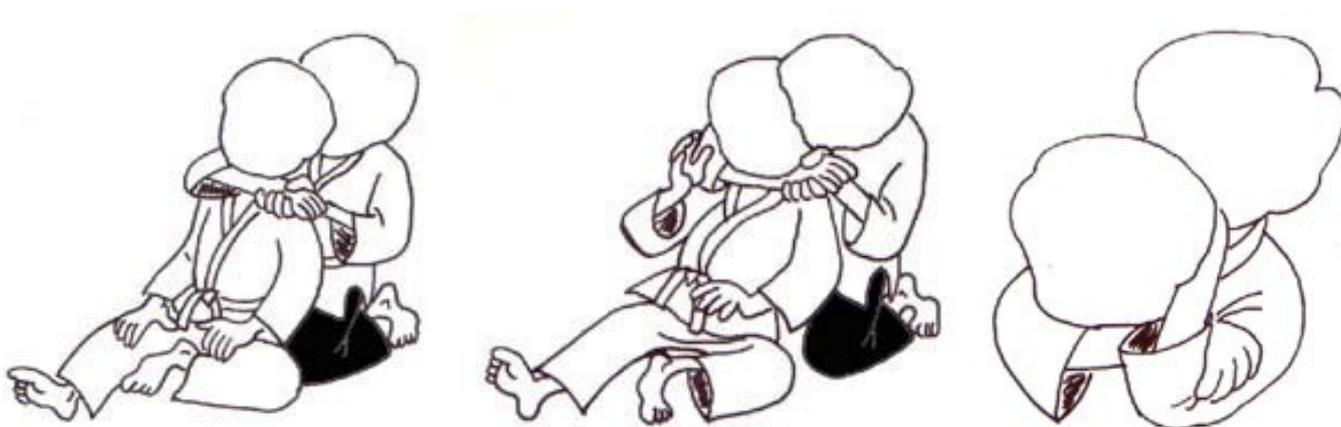
GIAKU: presa inversa (si effettua con i pollici esterni).

NAMI: presa normale (si effettua con i pollici interni).

E' diversa la presa delle mani che afferrano profondamente i baveri. Tori chiude il collo tirando verso di se, spostandosi in avanti col corpo.

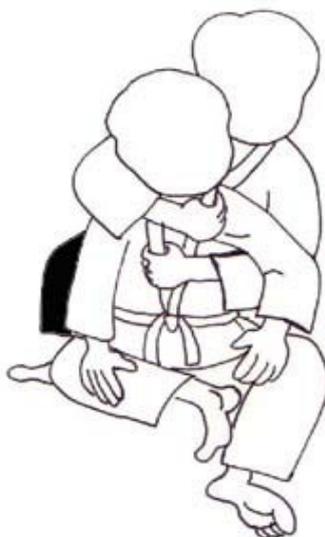
Shime Waza (Strangolamenti)

Hadaka Jime



Questo strangolamento è "nudo" perchè Tori non si serve del judogi. E' un classico strangolamento respiratorio. Tori afferra le proprie mani e tira all'indietro, bloccando la testa di Uke con la propria spalla. Tori può anche prendere con la mano destra il suo avambraccio sinistro e portare la mano sinistra dietro il collo di Uke.

Okuri Eri Jime



Tori è dietro Uke, con la mano destra gli prende il bavero sinistro (pollice interno), con la mano sinistra passa sotto la sua ascella sinistra e va a prendere il bavero destro (pollice interno). Poi Tori chiude strangolando. Lo stesso strangolamento, come già detto in precedenza, può essere portato da diverse posizioni.

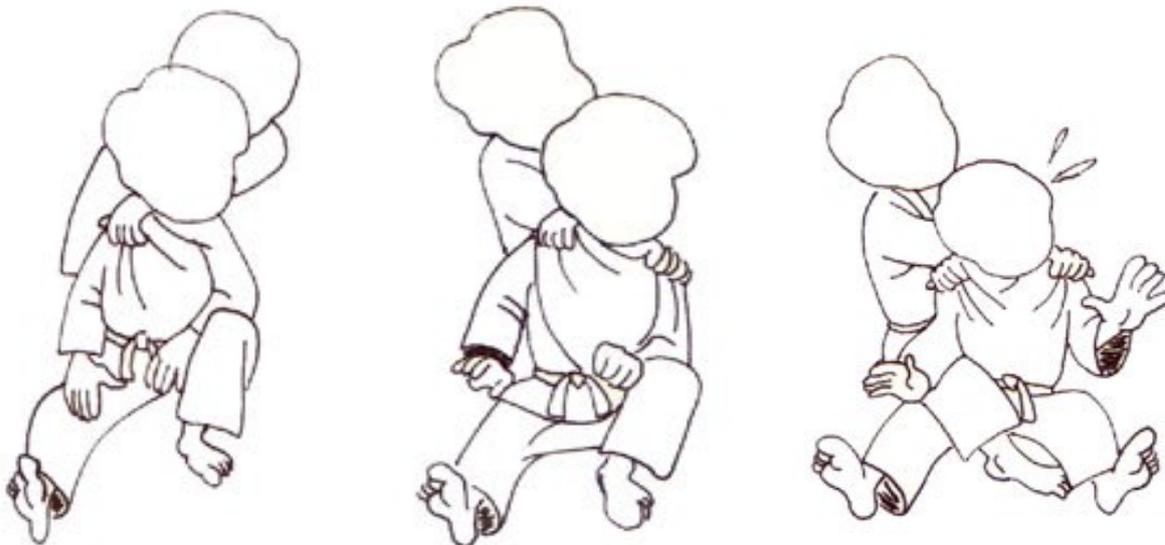
Shime Waza (Strangolamenti)

Kata Ha Jime



Tori è dietro Uke. Con la mano destra prende il bavero sinistro di Uke (pollice interno) come per Okuri. Poi passa il braccio sinistro sotto l'ascella di Uke e glielo porta dietro il collo, appoggiando la mano sulla nuca. Poi Tori chiude in strangolamento.

Sode Guruma Jime



Tori è dietro Uke, con la mano sinistra gli prende il bavero sinistro (pollice esterno) passando davanti al collo di Uke e con la destra prende il Judo Gi sulla spalla sinistra (passando dietro il collo). Poi Tori chiude lo strangolamento.

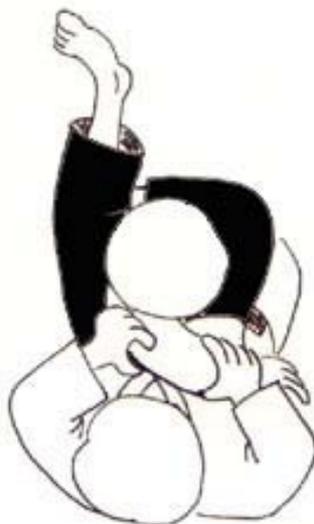
Shime Waza (Strangolamenti)

Morote Jime



E' certamente uno strangolamento sanguigno. Uke si arrende per la pressione sulle arterie carotidee provocata dalla rotazione dei polsi all'interno e verso l'alto di Tori. A volte questo strangolamento è chiamato in modo diverso.

Sankaku Jime



Dalla posizione inferiore Tori passa la gamba destra sul lato sinistro del collo di Uke e va ad incastrare il piede destro nell'incavo del ginocchio sinistro. Lo strangolamento si ottiene con l'azione delle gambe.

Kansetsu Waza (Leve)

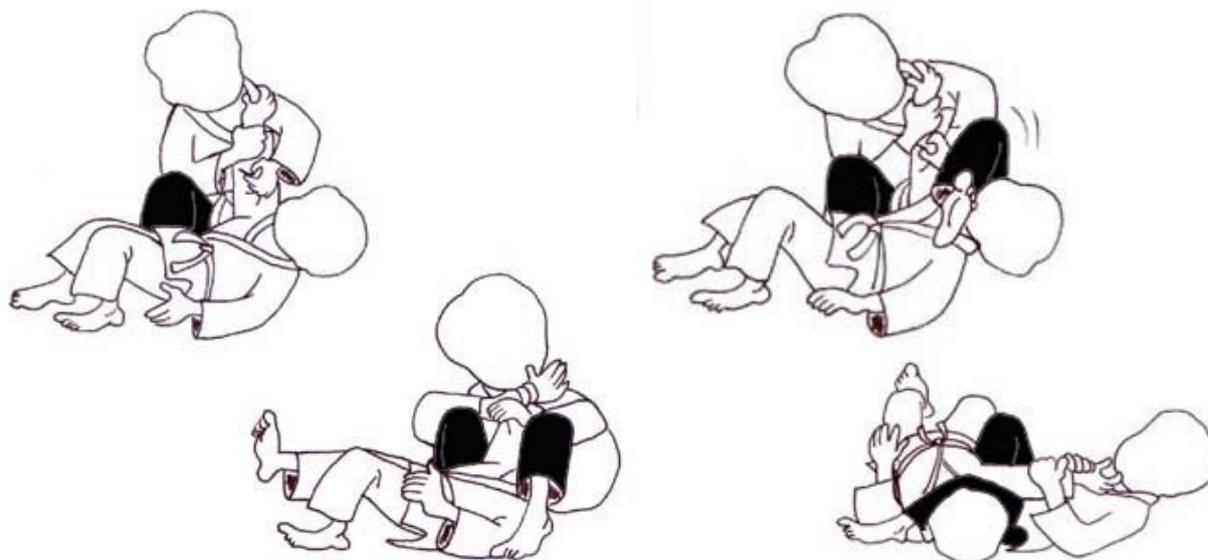
Ude Garami



Tori è sopra Uke. Con la mano sinistra gli prende il polso sinistro e lo porta a terra, piegato a 90°. Poi Tori passa il braccio destro sotto quello di Uke e va ad appoggiare la mano destra sul proprio polso sinistro ed esegue la leva sollevando leggermente il braccio destro. Tori può eseguire una leva anche invertendo la presa delle braccia, il controllo del corpo resta invariato.

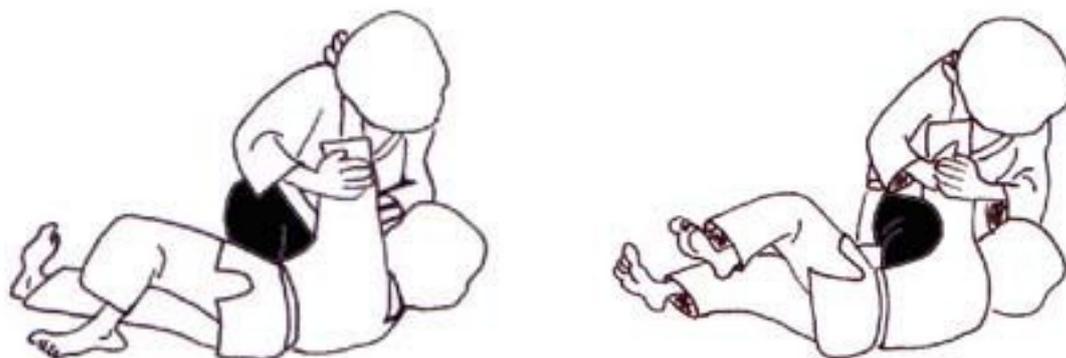
Kansetsu Waza (Leve)

Ude Hisigi Juji Gatame



Uke è a terra sulla schiena. Tori blocca il braccio destro di Uke. Mentre gli porta la gamba sinistra sopra il collo. Poi Tori si allunga (perpendicolarmente a Uke) tirando il suo braccio e spingendo leggermente verso l'alto con il ventre. La leva si ottiene per ipertensione del gomito.

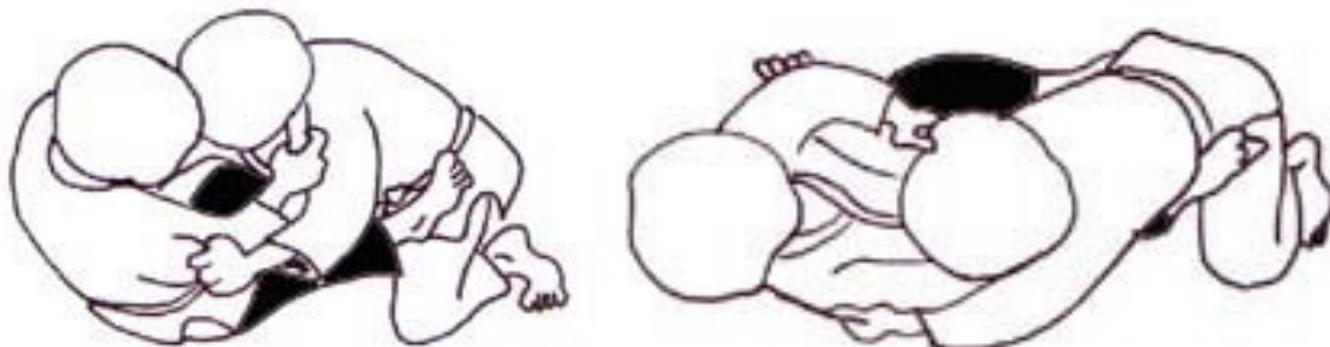
Ude Hisigi Ude Gatame



Uke è schiena a terra. Tori gli distende il braccio sinistro abbassando il corpo in modo che la mano sinistra di Uke sia bloccata fra la testa e la spalla. Poi Tori appoggia le due mani sul gomito sinistro di Uke premendo e girando verso sinistra.

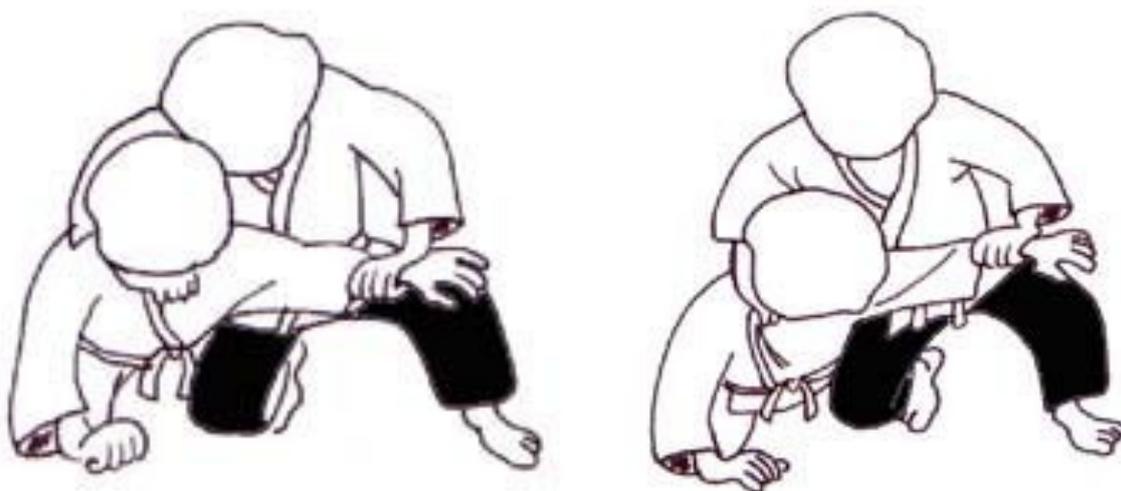
Kansetsu Waza (Leve)

Ude Hisigi Hiza Gatame



Uke è fra le gambe di Tori che lo respinge con il piede destro allungandolo a terra. Tori si sposta sul fianco destro, gli blocca il braccio destro sotto l'ascella e appoggia il piede sinistro sul fianco di Uke mentre con il ginocchio sinistro gli preme sul gomito.

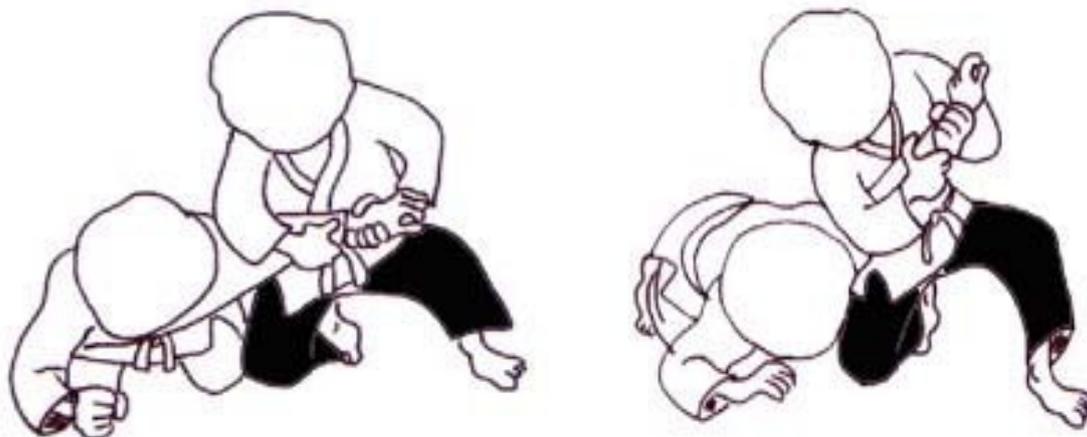
Hara Gatame



Tori distende il braccio sinistro di Uke premendo con la pancia sul gomito. Mentre con la mano destra tiene Uke sotto strangolamento.

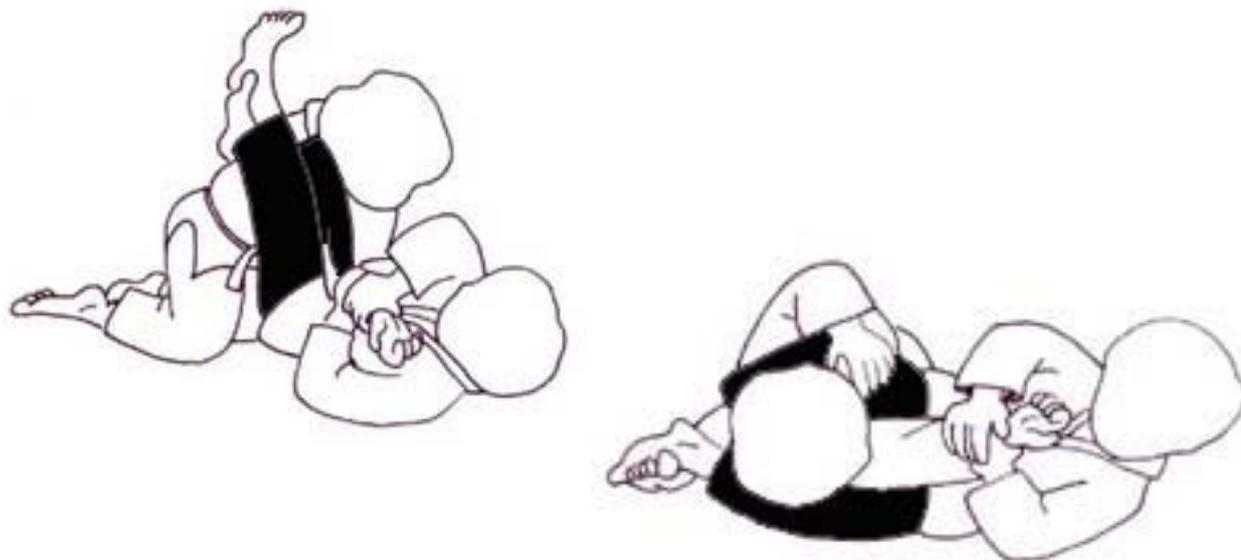
Kansetsu Waza (Leve)

Waki Gatame



Tori distende il braccio sinistro di Uke e lo tira verso l'alto. Mentre gli blocca il gomito sotto l'ascella.

Sankaku Gatame



Ripeto che esistono molte varianti alle leve descritte, anche in relazione alle posizioni di Tori e Uke, ma comunque vengono sempre ricondotte a estensione o flessione oltre il limite fisiologico dell'articolazione in causa, talvolta unito ad un lavoro di torsione.

“Ho voluto realizzare, spinto da mio figlio Alessio, queste riflessioni maturate da una pratica lunga sulla soglia di 40 anni di insegnamento (aspirante istruttore 1° dan Numana 1975).

“Gli uomini passano, ma le loro idee camminano sulle gambe degli altri” (Giovanni Falcone)

Dedico a mio figlio Massimo e i miei nipoti, Joshua e Ruben, augurandogli di realizzare al meglio tutti i loro sogni, questa mia ultima “fatica”.”

Romeo Cassano Maestro VII dan

Bibliografia

- **Angelo Briano, Franco Cabutto, Manlio Comotto, Luciano Mazzaferro, 1971, “Cenni sulla pratica del Ju Jitsu in Italia secondo l’attuale ordinamento del settore nella F.I.K.”, stampato a cura dell’Associazione Italiana Ju Jitsu;**
- **Rinaldo Orlandi, Edizioni Mediterranee, 1975, “Ju Jitsu Moderno”;**
- **Giancarlo Bagnulo, Collana FILPJK Serie Tecnica, 1995, “Programma Tecnico di Ju Jitsu”;**
- **Per la sezione Katame Waza: www.judoonline.it**

Foto di copertina: Romeo Cassano ed Ennio Cavaliere, anno 1975.

Retrocopertina: Il Maestro Manlio Comotto consegna la cintura dei Maestri genovesi della scuola Bianchi all’aspirante istruttore Romeo Cassano.

Indice

Prefazione	2
Shintai	4
Shizei – Kamae	5
Ukemi	6
Atemi	9
Uke	11
Introduzione ai settori	13
Settore A	19
Settore B	61
Settore C	103
Settore D	145
Settore E	187
Katame Waza	229
Indice	245
Postfazione	246
Bibliografia	247

