SCUOLA CASSANO

学校のカッサーノ

TRADIZIONE - INNOVAZIONE

Romeo Cassano

M° Benemerito di Ju Jitsu
Stella al Merito del CONI
Bravo CONI e Bravo CONI speciale

CONI

Per informazioni M° Romeo CASSANO:
tel. 099.9941920 - cell. 3279586261
info@romyca.com - kasehitoacademy@gmail.com

In ricordo di un fraterno amico,

il mitico m° di Karate Soke Iwao Yoshioka

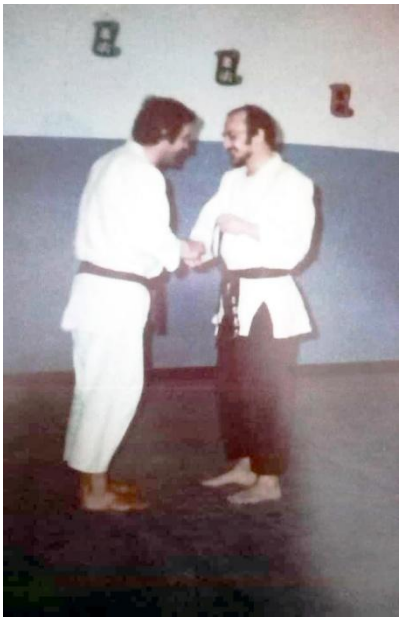
Kumamoto (Giappone 9 gennaio 2023)

Bibliografia, si ringraziano:

- 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; Angelo Briano, Franco .Cabutto, Manlio Comotto, Luciano Mazzaferro.
- “Programma Tecnico di Ju Jitsu”; Per la sezione Judo a: www.judoonline.it
- Medicina on line.
- My Personal Trainer.
- Ricerche su internet.

- Istituto Guglielmo Marconi di Prato
- Autore: Romeo Cassano
- Impaginazione: Marcello Nobile
- Il Manuale non è in vendita, viene inviato in PDF GRATUITO online a chi ne farà richiesta.
- Finito di stampare il 10 novembre 2023

Profilo dell'autore a cura del maestro Manlio Comotto



1975: Il Maestro Manlio Comotto, alla presenza dei Maestri: L. Mazzaferro, A. Capacci, M. Cavecchia, R. Olivieri e G. Guzzardella, consegna la cintura nera (ricamata da Bruna Bianchi) dei Maestri genovesi della scuola Bianchi all'aspirante istruttore 1° dan Romeo Cassano.

Conosco il Maestro Romeo da 50 anni.

In questo lungo periodo abbiamo consolidato una bella amicizia, fatta di stima e di condivisione di valori. Quando mi ha chiesto qualche riga di presentazione del suo manuale ho avuto qualche momento di titubanza: la mia pratica del Ju Jitsu si è interrotta da ormai molti anni, per cui sarebbe presuntuoso da parte mia voler dare un giudizio tecnico sul suo manuale.

Però, visto che mi sono occupato da sempre di insegnamento e di formazione, ho pensato di poter dare un mio piccolo contributo al suo lavoro.

Innanzi tutto mi sento con sicurezza di affermare che la progressione didattica che lui ci propone è decisamente interessante, riesce a combinare principi, fondamenti e tecniche in successione armonica e coerente. La cosa non mi meraviglia, Romeo non ha mai smesso di mettere insieme studio e applicazione: con curiosità e intelligenza ha cercato di appropriarsi dei principi delle discipline orientali, rinnovandosi continuamente, senza mai dimenticare però le radici da cui ogni disciplina e ogni stile derivano.

E' esemplare la copertina del suo Manuale di Ju Jitsu: "Elaborazioni e applicazione delle tecniche (metodo del M° Gino Bianchi) Scuola Cassano".

In due righe ha condensato la filosofia della sua ricerca tecnica ed il suo stile di Maestro.

Se analizziamo le sue parole, vediamo che unisce sempre lo studio delle tecniche alla loro applicazione e quindi il messaggio forte che manda è che l'applicazione seria non può prescindere dallo studio.

Per elaborare le tecniche occorre metterle al vaglio della ricerca e saperle modificare con coscienza e coerenza.

Spesso questo modo di procedere porta a due conseguenze: non ci si riconosce più nel metodo da cui si è partiti e quindi si tagliano le proprie radici oppure si pensa che la propria ricerca sia l'unica valida e ci si considera gli unici depositari della scuola.

Quello che ha fatto Romeo invece è riconoscersi nel Metodo Bianchi ed essere consapevole della propria ricerca, per cui lo studio e l'elaborazione hanno dato vita al Metodo Bianchi Scuola Cassano.

In questo percorso non c'è nulla di supponente, c'è un riconoscere le proprie radici e riconoscere la propria ricerca.

Possono però esserci anche altre scuole, derivanti da altre ricerche.

Romeo mette a disposizione i suoi studi, identifica e dà un nome alla sua Scuola e in questo modo la relativizza.

Romeo segue il concetto didattico dello shu ha ri ha appreso le tecniche del Metodo con l'umiltà del buon allievo, le ha studiate e rielaborate con la volontà del buon praticante ed ora è padrone di un metodo, di una Scuola in cui unisce tradizione e creatività.

Essendo stato allievo del Maestro Gino Bianchi, vedo che il Metodo si è molto modificato e diversificato nel tempo, e questo è un bene, vuol dire che dal seme sono nati nuovi germogli e nuove piante, ma vedo anche che molte scuole si ritengono le uniche depositarie del Metodo e considerano con supponenza le altre; questo è un male perché dall'orgoglio non nascono buoni giudizi.

Romeo ha la giusta fierezza del suo lungo percorso ma ha ancora la disponibilità a mettersi in gioco e a imparare sempre.

Ogni apprendimento non è un traguardo ma una tappa.

Un'ultima considerazione: Romeo Cassano è soprattutto un Maestro, per lui la conoscenza ha senso solo se può essere trasmessa e il Maestro Cassano ha saputo sempre trasmettere ai suoi allievi le tecniche, il metodo, ma soprattutto la cultura, il rispetto, il valore dello studio e della ricerca.

Ciò traspare anche da questo suo lavoro: da un lato c'è la metodicità, la progressione didattica e dall'altro c'è il valore dell'allievo, l'attenzione alle sue fasi di crescita tecnica e personale.

Ringrazio il Maestro per il contributo allo sviluppo delle Discipline Orientali e soprattutto per la fraterna amicizia che abbiamo condiviso.

Manlio Comotto

Responsabile della formazione per il settore Discipline Orientali UISP

Il Giudizio di alcuni Maestri Storici Liguri

“Ho voluto dedicare uno spazio ai maestri liguri, che ho avuto l’onore di avere come maestri prima e diventati amici dopo, per avere un loro giudizio su quanto ho elaborato e inserito nel mio manuale. Maestri che ho avuto l’onore di conoscere e lavorare insieme, alcuni sono allievi diretti del maestro Gino Bianchi e per me è un enorme piacere avere la loro attenzione e ospitarli su queste pagine”.

- **Il maestro Manlio Comotto, mi ha dedicato il profilo**
- **Il Maestro Luciano Mazzaferro**

M° Luciano Mazzaferro

Ciao Romeo,

con grande sorpresa ho ricevuto la bozza del “Manuale di Ju Jitsu - Scuola Cassano”

Elaborazione e applicazione delle Tecniche del metodo m° Gino Bianchi.

Devo dire che ti sono grato per la considerazione dell’opinione di un allievo del maestro Bianchi.

La mia prima impressione è stata quella di constatare che hai azzerato il pregiudizio occidentale.

Il testo è esposto con la nomenclatura giapponese.

Il lavoro è suddiviso in cinque "Capitoli". Bene esposti la presentazione del maestro Gino Bianchi di come è venuto a contatto con la dolce arte dei samurai e tradotta a noi occidentali in "SETTORI".

Ho sfogliato il testo con stupore e soddisfazione, che è per me molto importante.

Le tecniche sono disegnate e trascritte, in tre momenti di applicazione.

E sfogliando pagina dopo pagina (la bozza ne contiene 110).

Il "MANUALE di JU JITSU" formato da cinque capitoli, gradevoli e scorrevoli.

A mio avviso il quinto è il fiore (margherita) all'occhiello, uno studio di anatomia del corpo umano

che riguarda l'attività specifica del Ju Jitsu.

A mio avviso è un manuale prezioso per ogni insegnante.

Questa è la mia prima impressione, con molta stima mi congratulo con te.

Luciano Mazzaferro

M° Rinaldo Orlandi

Caro Romeo,

con molto piacere ho ricevuto la notizia del completamento della tua opera.

Ti ho visto, nei lunghi anni della nostra amicizia, sempre impegnato su approfondimenti in tema di Ju-Jitsu ed Arti Marziali e sempre motivato da entusiasmo nella ricerca dei valori fondanti.

In particolare, per il Ju-Jitsu, sei sempre stato affascinato dal Metodo Bianchi e mi hai spesso invitato a Taranto per avere occasioni di discussioni ed approfondimenti.

Consentimi quindi di ricordare quanto da me attuato nel 1972 su questo tema (da cui sono derivati tanti sviluppi successivi) come da me ricordato in recenti pubblicazioni.

Nel 1972, come Ingegnere della Pirelli, mi è stato anticipato che era richiesta la mia presenza in U.S.A. a partire dall'autunno, per una missione di alcuni anni. A quel tempo ero Direttore Tecnico Nazionale della F.N.J.J. e Consigliere Nazionale per il Ju-Jitsu presso la Federazione Nazionale Karate presieduta dall'Avv. Augusto Ceracchini (che era anche Presidente della F.I.L.P.J.) in ambito C.O.N.I. Com'era naturale il Presidente Ceracchini, con cui avevo negoziato da poco l'entrata del J.J. in F.I.K., mi chiese di depositare un programma ufficiale per il Settore J.J., prima di partire per gli U.S.A. Mi anticipò anche che, pur lasciando la Direzione Tecnica, avrei mantenuto la posizione di Consigliere F.I.K.

Fu quindi nell'anno 1972 che elaborai singolarmente e personalmente una revisione delle tecniche dei Settori del Maestro Bianchi (deceduto nel 1964) riposizionandole su Nuovi Settori che avessero caratteristiche tematiche (Settore A per studio di posture; B per sollevamenti e proiezioni; C per prese articolari; D per strangolamenti; E per combinazioni); all'interno di ogni Settore le tecniche dovevano inoltre avere una progressione di crescente difficoltà didattica, passando dalla prima all'ultima delle 20 tecniche descritte.

Lasciai quindi questo programma tecnico dattiloscritto dei Nuovi Settori alla F.I.K., nel 1972, per un'organica docenza e per gli esami di passaggio di grado.

Nel gennaio 1974, la F.I.K. ha stampato il testo integrale con i 5 Nuovi Settori, da me lasciato nel 1972, in un libretto Federale blu, intitolato "Tecniche dello Ju-Jitsu".

Nel giugno1974 ho ultimato il testo già consegnato nel 1972, inserendo considerazioni scientifiche, quale propedeutica all'Autodifesa ed aggiungendo i disegni con la dinamica delle singole Azioni, elaborati dal Maestro Capacci. Nel settembre 1974 l'intero lavoro veniva depositato in S.I.A.E. (Società Italiana Autori ed Editori) e si formalizzava l'accordo con Edizioni Mediterranee che, all'inizio del 1975, stampava la prima edizione dell'opera con il titolo "Ju-Jitsu Moderno".

I dati ed i documenti Federali costituiscono le prove a quanto da me sopra descritto.

Ho ritenuto opportuno ricordare la nascita e l'evoluzione dei Settori, quali elementi base per lo studio e l'applicazione della Difesa Personale che deve essere l'obiettivo di ogni Maestro.

Negli anni, cambiano le condizioni sociali ed i comportamenti delle persone a cui la Difesa deve fare fronte e cambiano quindi le impostazioni applicative, sempre però mantenendo un giusto equilibrio in termini etici.

Trovo che l'insieme dei contenuti della tua opera aiutino il Jutsuka a trovare le risposte alle sue esigenze di apprendimento e di personalizzazione.

Oltre alla precisione di descrizioni e disegni, trovo infatti molto utili i tuoi riferimenti alle altre Arti Marziali, che devono fare parte della preparazione di un buon Maestro, oltre alle conoscenze anatomiche, cui hai dedicato il giusto peso.

Caro Romeo, fin dall'inizio ci rea stato detto che lo studio del Ju-Jitsu ci avrebbe avvinto come in una nuvola di pensieri e considerazioni da approfondire nel nostro spirito e nella nostra vita e, mi pare che ciò sia veramente avvenuto.

Ancora Bravo per il tuo contributo alla famiglia dei Jutsuka. Il merito ti verrà riconosciuto da chi intende impegnarsi con serietà.

Cari saluti ed auguri.

Rinaldo Orlandi
Presidente JJIF Ethics Commission

RIPERCORRIAMO INSIEME L'EVOLUZIONE DEL JU JITSU

BUSHIDO

Codice di comportamento dei Samurai e Principi Etici:

- Umiltà
- Sincerità
- Coraggio
- Comprensione
- Fedeltà
- Rispetto
- Onestà
- Giustizia
- Onore

Fondamenti applicativi del **JU JIITSU**

- Velocità contro potenza
- Sbilanciamento rispetto a contrapposizione
- Controllo del Flusso Energetico
- Azione sui punti deboli
- Sfruttamento Struttura Anatomica
- ....

Da Samurai al servizio di Shogun a **RONIN** 1876

JUDO Jigoro Kano 1882

AIKIDO Ueshiba 1930

Diverse interpretazioni del Ju Jitsu nel mondo e relativi Programmi Nazionali Didattici

In Italia **METODO DI DIFESA PERSONALE** del Maestro Gino Bianchi

"La Dolce Arte dei Samurai ad uso degli Occidentali"

ed i suoi Settori Originali (edizione 1956)

JU JITSU MODERNO di Rinaldo Orlandi

- Revisione Settori del Maestro Bianchi
- Analisi principi fisici e loro applicazione sulla struttura anatomica
- Principi tecnici di Autodifesa

(edizione 1974)

M° Angelo Briano

Ciao Cassano,

ho sfogliato il tuo manuale e come il precedente mi è piaciuto molto.

Ti ho sempre riconosciuto un ottimo praticante del metodo Bianchi, agli stage sempre pronto a fare da uke e lo hai fatto anche a me al mio esame a IV dan ti conosco bene, non farmi parlare della storia, sai che preferisco fare più che scrivere, aspetto una copia del tuo manuale quando sarà finito.

Angelo Briano

M° Mauro Cavecchia

Il maestro Manlio Comotto,

quando decise di lasciare il Ju Jitsu, non mi lasciò orfano ma mi affidò per continuare la mia preparazione alla conoscenza del metodo ad un suo allievo, il m° Mauro Cavecchia (Yawara, via Tanini 2/21 - Genova - Borgoratti).

L'amico Mauro è stato il maestro che sicuramente mi ha dato di più tecnicamente, anche perché ha avuto più tempo di migliorare il mio J.J., oltre alla tecnica si scaturì una grande amicizia, non finirò mai di ringraziarlo. Purtroppo anche lui lasciò il J.J. per incompatibilità, forse ho ereditato da loro anche questo tipo di "ribellione", a differenza di Manlio rientrato nelle file della UISP, Mauro e sparito da tutti completamente, GRAZIE Mauro per quanto hai fatto per me.

M° Albero Prof. Capacci (Non pervenuta)

In questa avventura, abbastanza lunga, ho avuto la fortuna di una grande collaborazione di persone che mi sono state vicine, che mi hanno supportato e sopportato per la stesura di questo manuale, a loro va il mio ringraziamento.

Il maestro Vittorio Sola, grande amico, con la sua grande passione e competenza, in verità questo percorso dovevamo farlo insieme ma la frenetica vita di Vittorio non gli ha consentito di fare insieme quanto prefisso. Al mio "nipotino" Yoshitaka Yoshioka, Al grafico Marcello Nobile e la mia compagna di vita e da una vita, Rita Maggi.

GRAZIE!

Grazie anche al gruppo di amici e colleghi che si era formato a Genova con loro ho condiviso bei momenti sul tatami e fuori.

Il bravissimo Guzzardella (R.I.P.), Quintino Schicchi, Dario Quenza, Olivieri, Pagano, Lupini. (Salvatore Maggini - Sergio Castelluccio, grandi Uke)

GRAZIE A TUTTI!!!!!

STRUTTURA DEL MANUALE

Capitolo 1

- Introduzione
- Storia del Ju Jitsu
- Dojo e divisa

Capitolo 2

- Kyhon Fondamentali
- Posizioni
- Attacchi e Parate
- Ukemi
- Kumi Kata
- Kuzushi

Capitolo 3

- Osaekomi waza
- Kansetsu Waza
- Shime waza
- Sutemi Waza

Capitolo 4: SETTORI

- Settori A: Ikkomi Waza
- Settori B: Nage Waza
- Settori C: Kansetsu Waza
- Settori D: Shime Waza
- Settori E: Awase Waza

Capitolo 5: CENNI DI ANATOMIA

"IL CAMBIAMENTO INIZIA QUANDO QUALCUNO VEDE IL PASSO SUCCESSIVO"

cit. William Drayton

Gentile lettore,

sono Romeo Cassano, tecnico Federale di Ju Jitsu: (metodo del maestro Gino Bianchi).

Ho realizzato questo master improntando il metodo del maestro, con i dovuti accorgimenti, doverosi dopo il 1946 anno della nascita della prima scuola a Genova e da oltre 50 anni le codifiche del maestro Orlandi, pubblicate da un suo libro, negli anni '70 "JU JITSU MODERNO".

Già nel 2012, quando ho scritto il primo manuale "Il Settore Secondo Cassano", avevo portato alcuni accorgimenti ad ogni tecnica.

Andando avanti ho pensato di chiamare il mio modo di vedere il Ju Jitsu degli anni 2023:

Ju Jitsu Kase Hito Scuola Romeo Cassano

Senza spostarmi dagli insegnamenti preziosi dei Maestri fondatori, inserendo le esperienze di 51 anni di pratica, detto questo, non resta che cominciare il nostro cammino.

La formazione è la peculiarità che ci contraddistingue e che ci ha permesso, con il tempo, una notevole crescita tecnica e culturale.

Le nostre conoscenze sono determinanti per insegnare il Ju Jitsu, per incentivare l'attività in generale in modo corretto e per raggiungere risultati tecnici e agonistici rilevanti.

Venendo da una formazione iniziata nel 1970, quando la nostra disciplina veniva insegnata nel modo più che ottimale per quel periodo e non finirò mai di ringraziare i Maestri per quello che ci hanno insegnato. Nella mia formazione nel Ju Jitsu ci sono stati e ci saranno sempre i dettami dei manuali dei Maestri:

- **M. Comotto**
- **D. Cavecchia**
- **L. Mazzaferro**
- **R. Orlandi**
- **Briano**
- **Capacci**

Il passare degli anni e l'evoluzione della disciplina mi hanno insegnato a guardare sempre avanti.
A tal proposito, i miei insegnamenti e gli stage organizzati (Ju. Ka. Ju.) non erano che un modo per far capire che, per migliorare (non per cambiare) le tecniche di settore, bisognava guardare anche al Karate e soprattutto al Judo.
L'esigenza di migliorare ancora, mi ha portato tramite questo Master, a realizzarlo come ulteriore strumento utile alla formazione dei tecnici che, nelle mie intenzioni, può essere usato anche come manuale di consultazione.
La mia proposta è quella di una facile e rapida consultazione, che possa stimolare la vostra voglia di scavare ancora di più, facendo ricerca, con la speranza di esserci riuscito nell'intento.

m° Romeo Cassano

Tradizione e innovazione: due facce della stessa medaglia

Di Donata 3 Aprile 2018

Tradizione e innovazione sono due concetti apparentemente opposti simili a due sentieri paralleli nell'eterno flusso della storia.

La tradizione rivendica la propria verità assoluta e l'innovazione, simile ad una figlia ribelle, le grida in faccia: **"Il passato è morto!"** lanciandosi a tutta velocità verso il futuro, andando alla ricerca di quella stessa verità.

Pensatori, artisti, filosofi e scienziati si trovano immersi nella dimensione della contemporaneità e alle loro spalle muti, non certo in silenzio, i loro predecessori li guardano, a volte con stima e altre volte, scuotendo lievemente il capo, in segno di diniego.

Sii cauto quando cammini sul sentiero della storia, è un terreno fragile, già ai primi passi si sdoppia come insegnano i miti.

Attraverso lo specchio della storia vedo un'immagine che si moltiplica in infinite visioni

Tradizione e innovazione: definizione, significato e senso

Tradizione e innovazione sono 2 concetti prospettici inscindibili per comprendere ed interpretare i fatti storici.

La tradizione è l'eredità culturale, spirituale, tecnica ed artistica che viene tramandata da una generazione all'altra.

I concetti tradizionali sono trasmessi come garanzia di verità, immagine di sé, del proprio passato individuale e collettivo.

"La sacra catena che lega gli uomini al passato e che conserva e trasmette tutto ciò che è stato fatto da coloro che l'hanno preceduto" Johann Gottfried Herder – Ideen zur Philosophie der Geschichte der Menschheit

La tradizione distingue il presente dal passato. L'esperienza soggettiva: l'io, l'identità; dall'esperienza collettiva: il non-io, l'oggettività, non per questo garanzia di validità universale.

L’innovazione nasce concettualmente dal pensiero illuminista, dal giudizio critico, mai assoluto né infallibile, riguardante la storia e la tradizione.

L’Illuminismo criticò aspramente la tradizione e la sua presunzione di verità assoluta, in quanto ciò che si tramanda è spesso frutto di errori, pregiudizi e superstizioni.

Innovare significa creare:

- **Nuovi sistemi concettuali**
- **Rinnovare gli ordinamenti e i paradigmi scientifici**
- **Sperimentare nuovi metodi procedurali**

L’innovazione non si limita a cambiare la propria prospettiva ma trasforma la prospettiva stessa creando **una nuova visione dello scibile**, dove il presente diventa un punto di non ritorno, una ferita profonda e insanabile con il passato e conseguentemente con tutto ciò che è tradizionale.

Un presente eternamente presente

L’innovazione affonda le proprie radici nel ricordo del passato, nello scambio costante di insegnamenti, azioni e reazioni che danno vita all’eterno dialogo tra generazioni.

In questa dimensione l’umanità agisce e cambia costantemente la realtà sottoponendola a critica.

Nel flusso storico viviamo perennemente in una sola dimensione il presente.

Ogni generazione, da quella preistorica ad oggi, vive l’attimo attuale in una sorta di eterno ritorno che in realtà non si presenta mai uguale a sé stesso.

La **storia**, nostra maestra di vita, ci insegna costantemente che un lieve batter d’ali può cambiare drasticamente il corso degli eventi e solo **un pensiero critico, aperto e autonomo** può comprendere la realtà e gestirla proficuamente.

Capitolo 1

A Sant'Antioco, un'isola a sud della Sardegna, vive l'ultimo maestro di bisso. Si chiama Chiara Vigo e custodisce l'arte che nella sua famiglia le donne tramandano da 28 generazioni. Il bisso marino si ricava dal filamento che un mollusco gigante, la Pinna Nobilis, produce in piccole quantità. Dopo una lavorazione che richiede tanto tempo e infinita pazienza il maestro di bisso ottiene un filo che al sole sembra oro e con il quale si possono effettuare ricami o produrre preziosi tessuti.

Il valore del dono

Chiara Vigo condivide le sue conoscenze, gratuitamente, con tante persone e in tanti modi diversi, attraverso laboratori e presentazioni, progetti di ricerca con le Università, incontri con le scolaresche, panni di nozze e vestine da battesimo, nonché la donazione delle sue opere a città e musei, italiani e internazionali.

Nonostante abbia ridotto all'essenziale quelle che sono le nozioni, mi rendo conto che devo cercare di non dilungarmi troppo, la cosa non mi entusiasma, ma se non ritenete esaustivo quanto vi dirò, potrete sempre attraverso una mail, indirizzata a info@assodicoppe.it e farmi le domande sui vostri eventuali dubbi.

Il settore è sempre stato soggetto a varie interpretazioni, lo stesso Maestro Bianchi che aveva concepito il suo metodo ispirato all'autodifesa, recitava:

"Lo scopo dell'autodifesa erano: l'efficacia al di là della forma.

I pilastri del metodo erano:

Libertà di esecuzione, nell'autodifesa che dipendeva dal modo in cui avveniva l'attacco e dalle caratteristiche psico-fisiche dei due contendenti.

Libertà di forma, che produceva creatività attorno ad uno stesso esercizio.

Ovviamente questa interpretazione andava bene per quanto attiene l'autodifesa, ma per quanto riguarda il settore essendo uno studio per i praticanti è bene che si segua una linea comune.

Il mio sistema di insegnamento: 5 settori A/B/C/D/E, che io amo chiamare il Go-Kyo del Ju Jitsu "Kase Hito Scuola Romeo Cassano", è composto dai settori comprendenti 100 tecniche, divise in 20 per kyu.

Il settore è stato diviso, intelligentemente, dai padri fondatori per difficoltà di esecuzione, io seguendo le loro linee guida, continuo a dividerle in:

1. Dal VI al V Kyu, da Bianca a Gialla tutto il settore A = Ikkomi Waza (Trascinamento a terra).
2. Dal V al IV Kyu, da Gialla ad Arancio tutto il settore B = Nage Waza (Proiezioni).
3. Dal IV al III Kyu, da Arancio a Verde tutto il settore C = Kansetsu Waza (Leve-iperestensioni)
4. Dal III al II Kyu, da Verde a Blu tutto il settore D = Shime Waza (Strangolamenti).
5. Dal II al I Kyu, da Blu a Marrone tutto il settore E Awase Waza (Armonizzare, coordinare, diventare tutt'uno con il partner).

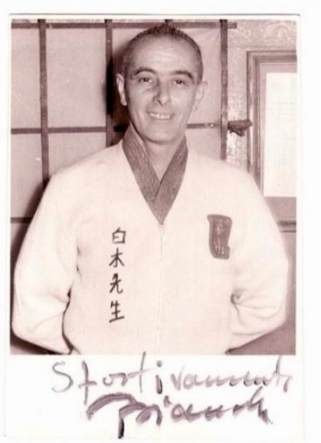
In giapponese il plurale e singolare è uguale.

Tra un Kyu e l'altro si deve inserire il Katame Waza (Tecniche di Controllo).

Queste sono le basi per la preparazione degli atleti per affrontare le competizioni di:

- **Settori**
- **Accademia**
- **Autodifesa Libera**
- **Kata**
- **Duo System - Duo Show**
- **Fighting**
- **Random Attack**
- **Ecc. Ecc.**

La storia del Ju Jitsu Metodo del m° Gino Bianchi



La prima fugace apparizione del ju jitsu in Italia, si deve a Pizzarola e Moscardelli, marinai della Regia Marina, che nel 1908 ne diedero una dimostrazione al Re, anche se fu Gino Bianchi (un marinaio) colui che, dopo quaranta anni, portò il ju jitsu in Italia.

Il Maestro Bianchi, già campione militare di Savate, era impegnato durante la Seconda Guerra Mondiale col contingente italiano nella colonia giapponese di Tien Sing in Cina, dove venne a contatto col ju jitsu e rimanendone colpito per l'efficacia, decise di diffonderlo una volta tornato in Italia.

Nel 1946 venne fondata a Genova dal Maestro Gino Bianchi una scuola di "lotta giapponese a stile libero", che applicava la "Dolce arte" del ju jitsu in forma del tutto originale adattandola alle caratteristiche degli occidentali.

Dal lontano 1946 questo metodo, che aveva una caratteristica strutturale unica, si è diffuso con sempre maggiori consensi fino ad essere riconosciuto, nei primi anni '70, dalla Federazione Italiana Karate (ora FIJKAM) ed in seguito, grazie all'impegno di volonterosi cultori di questo metodo, la scuola di ju jitsu nata a Genova contribuì, prima alla fondazione della Federazione Europea, e in seguito, a quella Mondiale.

Le origini a Genova:

All'inizio l'attività si è svolta in un locale di pochi metri quadrati, messo a disposizione del Maestro dall'Istituto Vittorino da Feltre (prestigioso istituto ubicato in via Maragliano nel centro di Genova, gestito dai padri Barnabiti) ed in una sede provvisoria ubicata nella zona di circonvallazione a monte di Genova.

1948: Apertura di quella che sarebbe diventata la sede principale ed il punto di riferimento del J.J. in Liguria: palestra di salita Famagosta.

La sede era un vecchio piccolo teatro (probabilmente di pertinenza di un antico convento "Santa Brigida" demolito alla fine dell'ottocento) ed era strutturata su tre materassine (una sul palco e due in platea).

Il ju jitsu, così come è stato ideato a Genova, è un Metodo che dal punto di vista tecnico ha una struttura ed una classificazione (alfanumerica) che facilita l'apprendimento graduale con settori

(gruppi di tecniche) a difficoltà progressiva, i vari elementi sono, inoltre, denominati con una traduzione in italiano che è immediatamente comprensibile a tutti.

Le tecniche avevano per obiettivo l'Autodifesa, cioè la difesa da attacchi e non lo scopo di recare offesa diretta.

Questo originale sistema di autodifesa, attirò subito l'interesse da parte dei giornali dell'epoca, che non fecero mancare le notizie sulla storia di questo metodo nato a Genova, nonché sulla partecipazione degli atleti del maestro Bianchi alle varie attività legate al territorio ligure e non solo.

Le numerose esibizioni che gli atleti del M° Bianchi organizzarono, ed il riscontro favorevole dei media, fecero conoscere questo originale metodo di ju jitsu, prima su tutto il territorio ligure, poi l'interesse si sparse in tutto il territorio italiano ed oltre.

Gli esercizi raggruppati in settori, erano l'addestramento quotidiano e progressivo degli allievi che, frequentando la palestra, si avvicinavano passo dopo passo alla cintura nera, che rappresentava il vero punto di partenza per entrare a fondo nel mondo dell'autodifesa, che veniva liberamente costruita intorno alla struttura delle tecniche di base.

E' proprio la parte fotografica, che molti cultori e praticanti del ju jitsu "Metodo Bianchi", hanno preso come base per l'insegnamento dell'autodifesa nelle loro palestre (scuole).

Lo scopo dell'autodifesa era l'efficacia al di là della forma.

I pilastri del metodo erano:

- Libertà di esecuzione. Nell'autodifesa dipendeva dal modo in cui avveniva l'attacco e dalle caratteristiche psico-fisiche dei due contendenti.
- Libertà di forma. Produceva creatività attorno ad uno stesso esercizio.

Il metodo così concepito aveva quindi, non solo lo scopo di far apprendere tecniche atte all'autodifesa, ma l'ambizione di aiutare lo sviluppo di capacità motorie e cognitive utili a valutare ed affrontare le varie situazioni.

- La prontezza di riflessi, acquisita dopo costanti allenamenti.
- La calma, di chi è cosciente dei propri mezzi.
- La serenità, che si può anche definire coraggio.

Il controllo dell'emotività, in modo da evitare reazioni non volute e dannose.

Nel 1964, improvvisamente, a soli 50 anni il maestro Bianchi morì lasciando, ben consolidato, il suo metodo che oggi è preso ad esempio da centinaia di associazioni sportive.

La storia della diffusione del Metodo Bianchi dopo la morte del Maestro seguitò con un percorso di ufficializzazione attraverso la costituzione in prima battuta della Federazione Nazionale di Ju Jitsu e in seguito con la creazione di un settore all'interno della FIK, poi FIK e DA, FIKTEDA.

Il Ju Jitsu che coltivava la diffusione del Metodo Bianchi in Italia continuò quindi a svilupparsi principalmente collegato a strutture sportive legate al CONI fino all'inserimento ufficiale nella FILPJ (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo) oggi FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali).

Questo importante traguardo, che consentiva al Metodo Bianchi di inserirsi a pieno titolo in una delle più grandi Federazioni Nazionali del CONI, fu condiviso da molte delle società sportive più rappresentative del panorama italiano del Ju Jitsu che ancora oggi, assieme a tante altre nuove società formatesi successivamente, praticano la “Dolce Arte” seguendo le orme del "sciùr" Bianchi.

I Settori raccolgono il normale bagaglio tecnico del jutsuka, raggruppando le azioni secondo cinque principi base (Settori appunto), contraddistinti dalle prime cinque lettere dell’alfabeto; ogni settore è composto da 20 tecniche.

- **Settore A - Squilibri – Trascinamento a terra - (IKKOMI WAZA)**

Azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario.

Tali azioni suggeriscono ed impongono all’avversario stesso un determinato atteggiamento, per effetto di una presa o di un’azione che **non comporta di per sé né la sua resa né il suo sollevamento con proiezione.**

- **Settore B - Proiezioni - (NAGE WAZA)**

Azioni che, attraverso lo studio dello sbilanciamento, mirano al caricamento con sollevamento dell’avversario ed alla sua proiezione.

- **Settore C - Leve - i - (KANSETSU WAZA)**

Azioni impostate sulle articolazioni dell’avversario: esse mirano alla conoscenza della resistenza al dolore. In queste azioni vengono realizzate prese dolorose, senza che intervenga il sollevamento dell’avversario.

- **Settore D - Strangolamenti - (SHIME WAZA)**

Azioni impostate sul collo dell’avversario: esse mirano alla conoscenza della resistenza al dolore e della capacità di resistenza fisiologica agli effetti di strangolamenti e torsioni delle cervicali. Le stesse azioni sono il fulcro di tutta l’esecuzione tecnica.

- **Settore E - Studio all’Autodifesa - (AWASE WAZA)**

Azioni che mirano alla proiezione dell’avversario, unitamente alla realizzazione di prese sulle articolazioni e sul collo, in previsione dello studio dell’autodifesa. In particolare, durante la proiezione dell’avversario, le prese dolorose sulle articolazioni o sul collo, risultano in atto oppure impostate per la loro immediata realizzazione al termine della stessa.

Norme comportamentali nel Dojo

Il praticante che si appresta ad apprendere la disciplina deve necessariamente seguire poche e semplici regole.

Reishiki è composta da due caratteri:

- **REI** significa: saluto, cortesia, etichetta.
- **SHIKI** significa: cerimoniale, formalità, rito, regola dell'arte ufficiale.

Tutti i praticanti che salgono sul tatami devono presentarsi con il Keiko Gi pulito e la cintura correttamente allacciata.

Solo alle ragazze è consentita la pratica con una maglietta, preferibilmente un Body, sotto la giacca.

Mai salire sul tatami senza permesso del maestro o di chi ne fa le veci.

Per prima cosa bisogna ricordarsi di lasciare le proprie ciabatte, chiamati "Zoori" in ordine, quando si sale sul tatami essi devono essere appaiati e insieme rivolti con le punte dalla parte opposta al kamiza.

Voltandosi proprio verso il kamiza, si esegue un "Ritsurei" ovvero un piccolo inchino in piedi. In questo saluto i piedi sono vicini tra loro, le braccia sono distese sui fianchi e il tronco si piega leggermente in avanti. Una volta saliti sul tatami ci si dispone per il saluto.

Sicurezza ed educazione

Sul tatami sono severamente vietati accessori quali: collane, orologi, orecchini, anelli e ogni altro accessorio, perché potrebbero essere pericolosi per i nostri compagni di corso, sia per noi stessi.

Prima di salire sul tatami bevete e fate i vostri bisogni corporali, per evitare di interrompere la lezione.

Non interrompere il maestro durante la spiegazione, alzate la mano e il maestro vi chiamerà subito dopo la spiegazione.

LA CINTURA (OBI), Kyu e Dan

Non dimenticare la cintura: La cintura è un dono del maestro che ha riconosciuto i vostri miglioramenti, pertanto è veramente irrispettoso dimenticare la propria cintura a casa, o peggio ancora perderla. Evitate di dimenticare cose negli spogliatoi, ma abbiatene cura.

I gradi e i colori delle cinture

	KYU	級	*DAN*
	SHIRO OBI Cintura bianca 6°KIU		KRO OBI Cintura nera Dal 1° al 5° DAN poi è facoltativa
	KURO OBI Cintura gialla 5° KIU		
	DAIDAIIRO OBI Cintura arancione 4° KIU		KRO OBI Cintura bianca e rossa. Dal 6° all'8° DAN
	MIDORI OBI Cintura verde 3° KIU		KRO OBI Cintura rossa. Dal 9° al 10° DAN
	AOIRO OBI Cintura blu 2° KIU		KRO OBI Cintura bianca doppia. SHI-HAN *Jigoro Kano*
	KURIIRO OBI Cintura marrone 1° KIU		

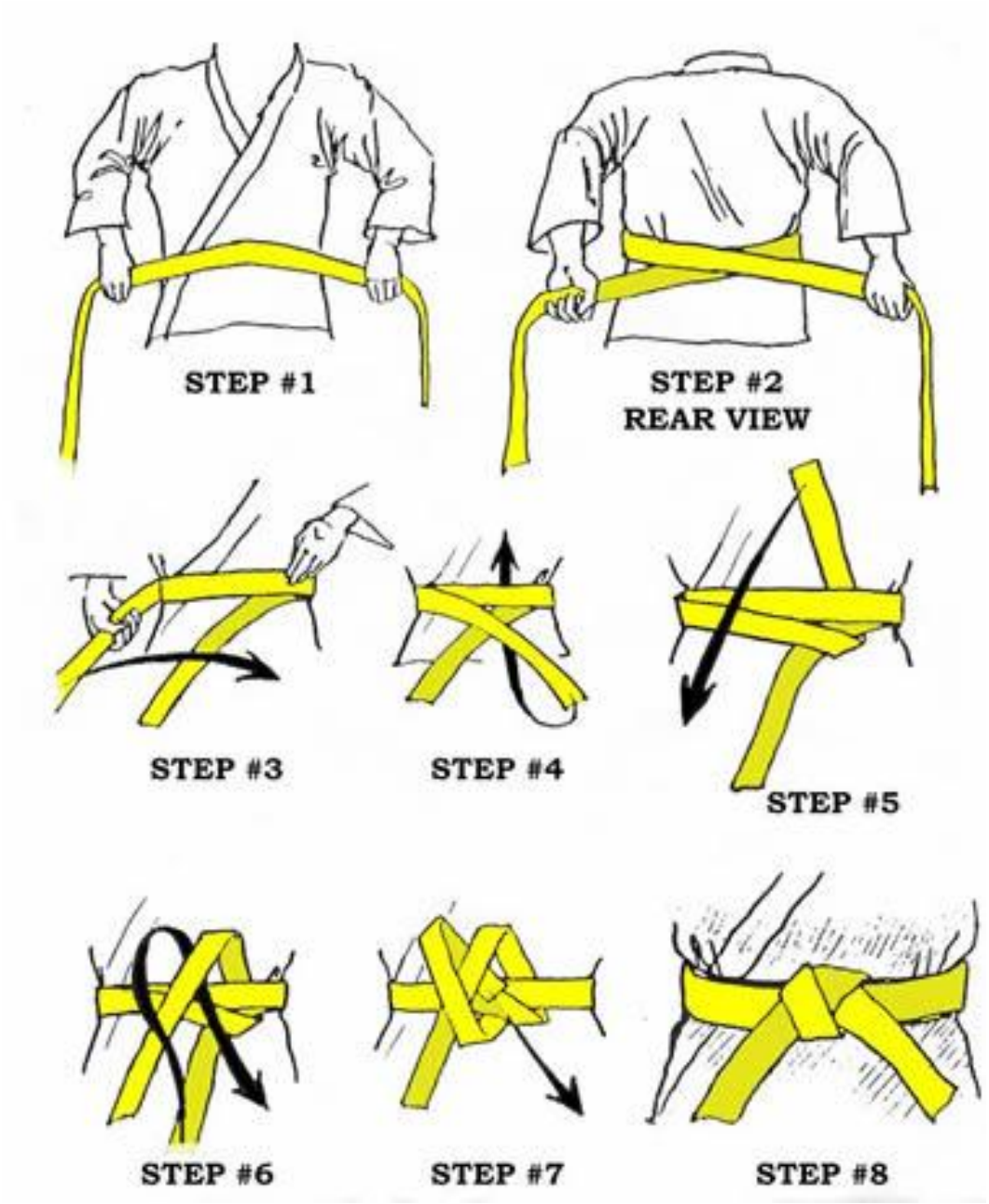
Oltre i kyu i dan

Al di sopra dei Kyu ci sono alti gradi chiamati Dan.

Oltre alla nera ci sono: la bianca/rossa, la rossa e infine la BIANCA.

La cintura rossa è anche usata da atleti agonisti nelle gare, in contrapposizione alla cintura blu, per identificare i due contendenti.

Ecco un semplice schema su come si allaccia correttamente la cintura in otto passaggi.

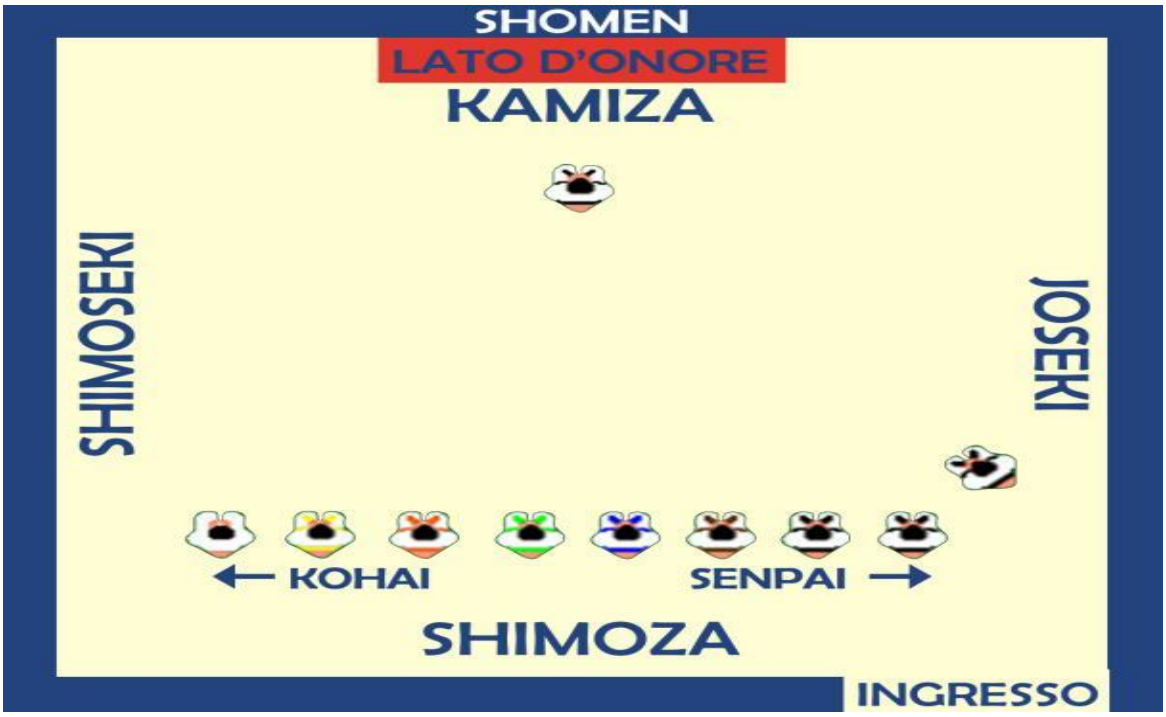


IL DOJO *(Non è una palestra, ma il luogo Dove si insegna la VIA)*

Il Dojo (composto da due parole) **Do** (via) **Jo** (dove si segue)

E' un luogo di pratica, ma è sopratutto una scuola morale e culturale, pertanto sul tatami valgono tutte le regole generali del buonsenso e della cortesia, oltre a quelle particolari delle discipline Marziali.

Disposizione sul tatami



(KEI) - RISPETTO

E' opportuno rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne consigli senza obiezioni, dal loro canto le cinture superiori dovranno aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, senza scherno, ma con diligenza e cordialità. Ricordatevi che la parola Samurai, deriva da servitore (non cameriere) ma al servizio di coloro che hanno bisogno di aiuto.

Non disturbare la lezione:

Quando si è sul tatami è opportuno mantenersi silenziosi senza interrompere la spiegazione. Quando si è fuori dal tatami, si può parlare a bassa voce.

Mai allontanarsi dal tatami senza aver prima chiesto il permesso all'insegnante o a chi ne fa le veci. La stessa cosa vale per risalire.

(REI) - IL SALUTO

Il saluto, nelle arti marziali, non è un gesto di pura formalità. E' un rituale che richiede disciplina, forma, rispetto, interiorità. Esprime la consapevolezza che si ha di sé stessi e dei propri compagni, il rispetto del dojo in cui ci si allena e dell'arte che si sta praticando. Un atto di responsabile predisposizione ad un allenamento che richiederà pazienza, umiltà, disciplina, controllo dei propri sentimenti. Il saluto è l'essenza del rispetto, l'essenza stessa di ogni arte marziale, per questo è

importante nella pratica di un praticante. Salutare con rispetto esprime dignità cordialità, simpatia, amicizia.

I giapponesi hanno un termine “Gi shi”, la cui traduzione è “uomo retto”. Questo concetto si sposa perfettamente con il gesto del saluto. Uno degli scopi delle Arti Marziali è la ricerca del gi shi ovvero la ricerca della rettitudine che si esprime verso l'esterno a cominciare dall’atto simbolico del rei.

“Senza cortesia il valore del karate va perso”

(G. Funakoshi)

Rei, parola della lingua giapponese, deriva dal termine “reigi” (unione di rei, rispetto, e gi abito), il cui significato è cortesia, educazione, etichetta, e da “keirai” Kei.rispetto Rei, saluto. Il cui significato è saluto, inchino. La complessità simbolica del saluto è espressa anche nella mimica posturale. L'allineamento del ventre, del busto e della testa, ad indicare, rispettivamente, la volontà, l'emotività e l'intelletto; la posizione verticale simbolo della “via spirituale”; l’inchino della “via materiale”.

“Il karate inizia e finisce con il saluto”

G. Funakoshi

Le due tipologie di saluto, in piedi Ritsu rei, seduti Za rei.

Al momento del saluto, gli allievi si dispongono lungo la sede inferiore del Dojo, chiamato “Shimoza”, in linea retta, secondo l’ordine del grado, dal più alto al più basso. Il Maestro si posiziona davanti agli atleti, di spalle, nella parte più alta del Dojo “kamiza”, muro d’onore. Gli istruttori e gli assistenti si posizioneranno nel “Joseki”, ad est, alla destra del Maestro. Il capofila, l’allievo più alto in grado (Senpai) o il Maestro (nel caso del saluto in piedi) reciteranno la formula del saluto.

- ## Il saluto in piedi

Si esegue unendo i talloni, in modo da formare un angolo retto con i piedi (posizione Musubidachi). Il busto e la nuca eretti, braccia distese lungo le cosce, le mani con le dita tese e chiuse, con uno stato d’animo calmo e consapevole, inchinando il busto in avanti al momento del rei, si esprime disponibilità, in ultimo si ritorna in posizione eretta, ad esprimere l’essere presenti con corpo, anima e spirito, “Io sono pronto”.

- ## Nel saluto seduti

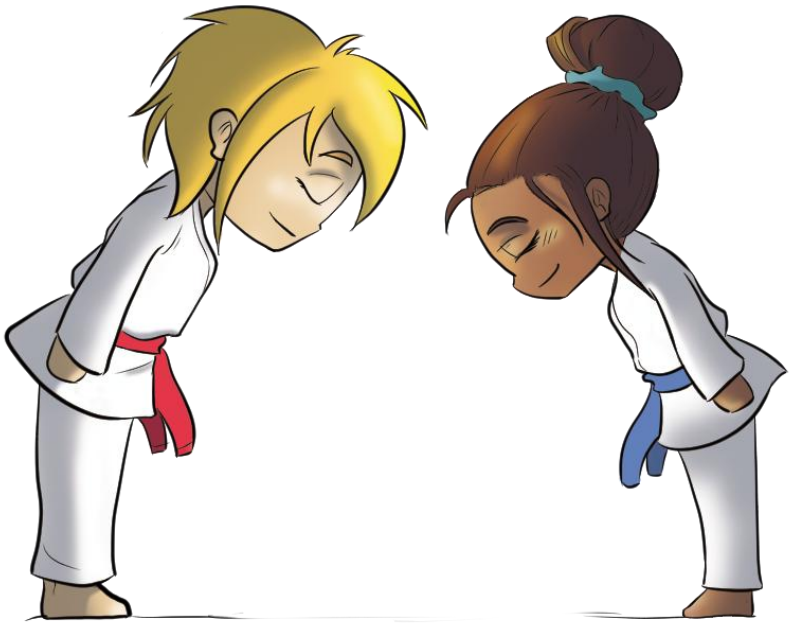
Il capofila (Senpai), ordina di inginocchiarsi dicendo: “seizà” (sedere quietamente). Partendo quindi dalla posizione in piedi di Musubidachi, si piega la gamba sinistra, ruotando leggermente il busto verso destra, appoggiando prima il ginocchio sinistro e poi quello destro, si distendono le caviglie e ci si siede sopra i talloni. La schiena è dritta, la testa eretta, le spalle rilassate e le mani appoggiate con i palmi sulle cosce, oppure mani aperte con i palmi rivolti verso l’alto, dita chiuse, la destra sotto la sinistra, e i due pollici ad unirsi, a formare un ovale sotto “Hara”, zona dell’addome posta inferiormente l’ombelico, centro dell’energia vitale per la cultura orientale. Il capofila ordina “Mokuso” (tr. “Il silenzio della mente”, “guardare nel proprio cuore“, da “moku”

silenzio e “so” pensieri), momento di silenzio assoluto, dove ognuno medita immobile, tenendo gli occhi socchiusi e respirando profondamente. Questo momento di meditazione richiede il più profondo silenzio per consentire il raggiungimento dell’armonia e della concentrazione, che permettono di spogliarsi delle proprie preoccupazioni e di farsi ricettivi agli insegnamenti impartiti dal maestro.

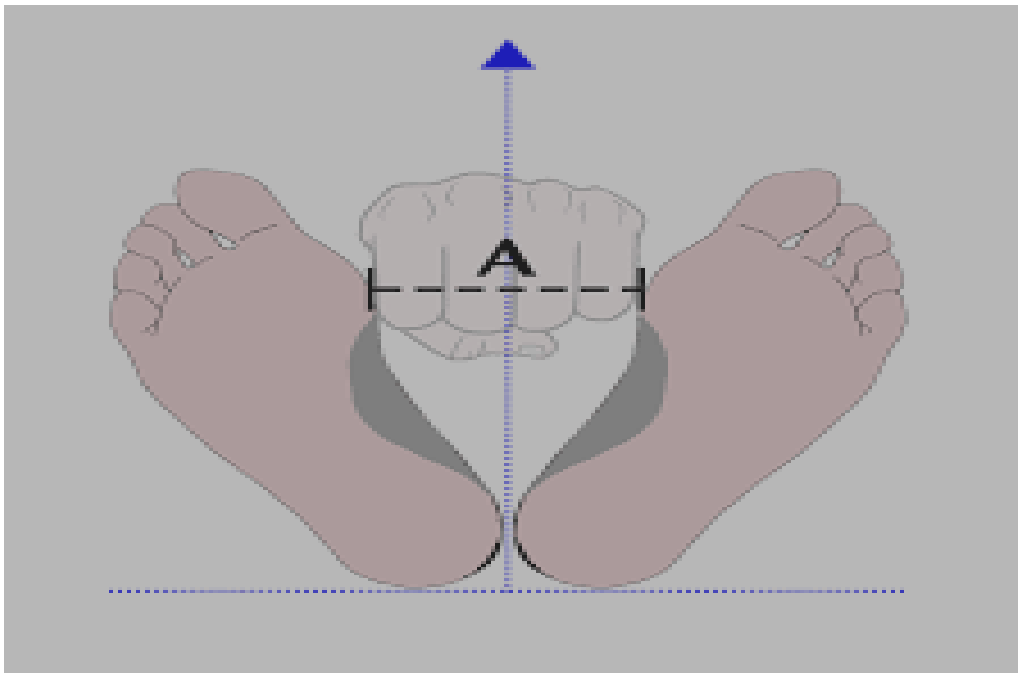
Ad un ulteriore comando “Mokuso Yame”, termina questa concentrazione interiore e ad alta voce il capofila ordina “Shomei ni rei”, saluto rivolto al fondatore della scuola e ai maestri formatori che si sono succeduti nella storia del karate, a simboleggiare il principio secondo cui esiste qualcosa di più importante dell’uomo e delle sue attività di tutti i giorni. Tutti si inchinano, portando la fronte in mezzo alle due mani poste per terra, a forma di triangolo, davanti alle ginocchia. Prima la mano sinistra e poi la destra, retaggio delle antiche tradizioni dei samurai, per poter sguainare più facilmente la spada anche in una posizione così svantaggiata. Poi il Maestro si volta verso i discepoli e viene ordinato “Sensei ni rei” (saluto rivolto al Maestro), si ripete l’inchino e si accompagna con la parola Osu, pronunciata “Oss” (Onegai Shimasu tr. “onorato di imparare con voi”, oppure secondo un’altra teoria "Oshi Shinobu", che significa “resistere spingendosi al limite, perseverare nello sforzo massimo, soffrire sopportando l'insopportabile”).

Infine viene ordinato “Otagai ni rei”, saluto tra gli allievi, a rappresentare il rispetto, l’unità e l’uguaglianza che si deve al prossimo; una volta rifatto l’inchino e ripetuto il saluto Oss, al cenno di “Kiriz” o “Kiritzu”, tutti si alzano in piedi, partendo sempre dal Maestro a seguire i gradi più alti. A questo punto si inizia o conclude la lezione.

Oss: questo termine è usato in palestra in molteplici accezioni. Per salutare il Maestro o i compagni; prima di accedere nel Dojo; per esprimere approvazione o conferma; come segnale di comprensione di ciò che viene spiegato; come segno di rispetto verso il cammino che si sta compiendo.



Musubidachi (posizione naturale a piedi divaricati



ABBIGLIAMENTO JUDO GI

KARATE GI

JU JITSU GI

Proprio come i dottori hanno il loro camice, come i calciatori hanno la loro divisa, anche i praticanti di Arti Marziali hanno un abito adeguato alla pratica, per esempio:

- **Il Judo ha il Judo Gi,**
- **Il Karate: il Karate Gi.**
- **Il Ju Jitsu: il Ju Jitsu Gi.**

O più semplicemente:

- **Keiko Gi: (abito da pratica)**
- **Keiko = pratica;**
- **Gi = abito. Il KIMONO è tutt'altra cosa**

(GI) - Abito

Il DOJO

Se il dojo è il luogo dove si praticano le arti marziali, il Tatami è il tappeto che ci consente di praticare le arti marziali, serve per attutire le cadute e allo stesso tempo sufficientemente duro da non impedire i movimenti.

Generalmente, in ogni dojo ci sono tatami di due diversi colori, verde e rosso, o giallo e blu, Il colore più chiaro indica l'area in cui si svolge il combattimento, quello più scuro delimita l'area di combattimento.

Potrebbe sembrare un errore ortografico: la maestra è sempre stata colei che insegna a leggere e scrivere, mentre il maestro è colui che insegna e tramanda l'arte. Nella linguistica sarda, quindi, il termine maestro non ha alcuna concezione di genere ed è proprio dalla Sardegna che ha inizio la storia di Chiara

La ragione per cui abbiamo due orecchie ed una sola bocca è che dobbiamo ascoltare di più e parlare di meno.

Cit. Zenone di Cizio

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"

Cit. Gen. Choi Hong Hi.

Capitolo 2

KIHON: Fondamentali

Il kihon, è l'insieme delle tecniche fondamentali.
In italiano potremmo tradurlo con le parole "basilari" o "rudimenti".
La parola kihon è composta da due sezioni: Ki (fondamenta o radici) e Hon (base).
Visualizzando gli ideogrammi delle due sezioni si nota che Ki è formato da due parti, una che simboleggia la terra e l'altra rappresenta l'inizio.
Hon, invece, mostra un albero le cui radici sono rivolte verso il basso.
La parola Kihon ha dunque il significato della necessità di porre delle solide fondamenta, delle profonde radici per poter costruire qualche cosa di duraturo.
Nella cultura giapponese è data molta importanza alla preparazione prima di mettere mano a qualunque progetto ed è importante essere padroni delle basi di qualunque disciplina, prima di progredire in essa.
Nel ju jitsu dunque, ma anche in qualsiasi altra disciplina, senza una perfetta padronanza degli esercizi di base, non è possibile progredire e raggiungere notevoli livelli di pratica.

Percorsi ludici motori

a cosa servono:

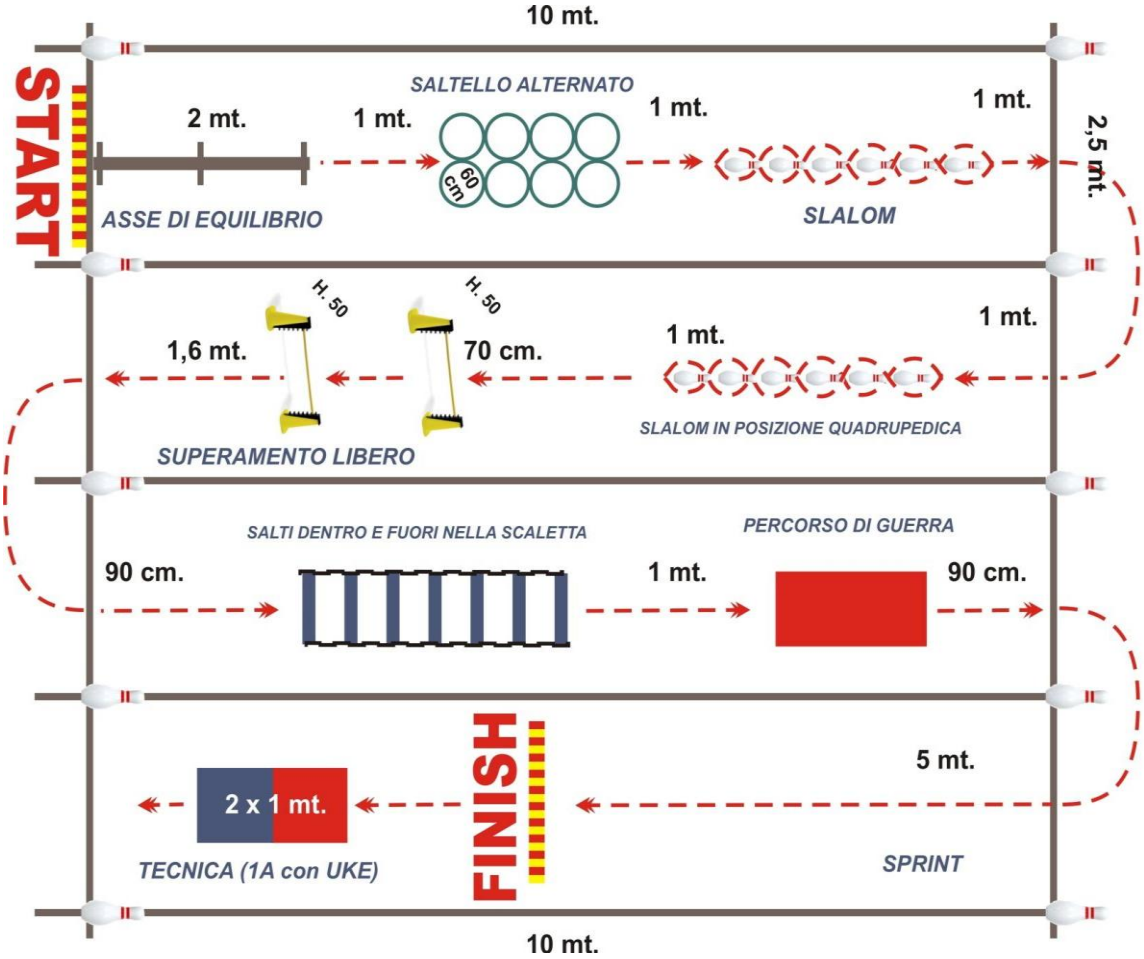
Contribuire con le proprie competenze specifiche al successo del progetto formativo per Bambini, valorizzando gli aspetti formativi dello Sport, proponendolo come strumento didattico in grado di contribuire, in armonia con altri insegnamenti, ad un equilibrato sviluppo di tutte le aree delle personalità degli Alunni;

Proporre un percorso di benessere psico-fisico, da assumere quale costume culturale permanente, come mezzo per lo sviluppo dell'intelligenza motoria (capacità neuro-cognitivo motoria).

Migliorare le capacità di apprendimento ed il livello di concentrazione dell'Alunno che, grazie alla disciplina del Ju jitsu, sviluppa un'organizzazione mentale in grado di regolare sequenze psico-motorie, favorendo quindi, la propensione ad assumere processi decisionali con differente grado di responsabilità.

Traguardi delle competenze, l'intelligenza motoria:

1. Obiettivi di apprendimento
2. Capacità di discriminazione propria ed esterocettiva;
3. Schemi posturali e motori;
4. Capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche;
5. Strutturazione del movimento secondo categorie spazio-temporali;
6. Ritmo, suono, movimento;
7. Codici motori e comunicazione;
8. Giochi situazionali di opposizione (mediata e/o diretta);
9. Giochi situazionali regolamentati con e senza attrezzi;
10. Percezione e comprensione della relazione tra investimento di tempo ed energie e il proprio progresso, benessere e salute, indicazioni didattiche (mezzi/stimoli)
11. Esercizi a carattere generale in decubito (propriocettività) e in piedi (coordinazione generale e segmentaria);
12. Esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta auto protettive ecc;
13. Esercizi di ritmo;
14. Esercizi posturali finalizzati;
15. Esercizi per la mobilità articolare;
16. Esercizi interattivi con attrezzi, palla, partner, ecc;
17. Percorsi;
18. Giochi, giochi tecnici.
19. Fondamentali delle specialità compatibili con le fasi sensibili;
20. Metodo ludico; metodo libera esplorazione; metodo soluzione dei problemi;
21. Materiale didattico occorrente, come:
22. Materassini componibili;
23. Asse di equilibrio;
24. Coni;
25. Cerchi;
26. Palloni di spugna;
27. Scaletta;
28. Ostacoli, ecc.



Abbiamo ideato un percorso ludico motorio che potrebbe inserito anche nelle prove di gara:

Suono di campanella all'inizio della prova per far partire il cronometro

- **ASSE DI EQUILIBRIO: 6 passi sull'asse di equilibrio.**
- **CERCHI: 8 cerchi, eseguito in passo con saltello alternato.**
- **SLALOM: Slalom a 6 ostacoli in guardia sx e dx in avanti ed indietro.**
- **SLALOM: Slalom a 5 ostacoli in quadrupedia.**
- **SALTI: Salto libero su 2 ostacoli.**
- **SCALETTA: Salti a piedi pari, dentro e fuori.**
- **PERCORSO DI GUERRA: Strisciata a terra con l'ausilio di braccia e gambe.**
- **FINE**

Correre superando l'arrivo, suono di campanella alla fine della prova, per fermare il cronometro.

- **TECNICA 1/A: Dopo il termine del tempo, eseguire la 1/A con uke di palestra, senza limitazione di tempo.**
- **Saluto prima e dopo la tecnica**

LE POSIZIONI

Shizei Hon Tai:

posizione naturale di base

Migi Shizei Tai:

Piede destro avanzato

Hidari Shizei Tai:

Piede sinistro avanzato

Jigo Hon Tai:

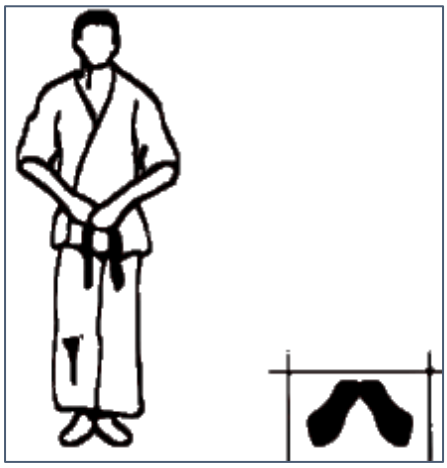
Difensiva naturale

Hidari JigoTai:

Piede destro avanzato

Migi JigoTai:

Piede sinistro avanzato

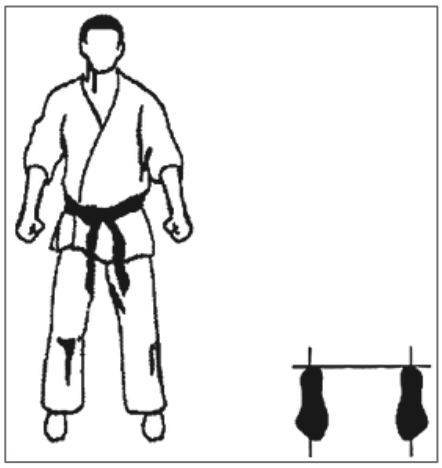


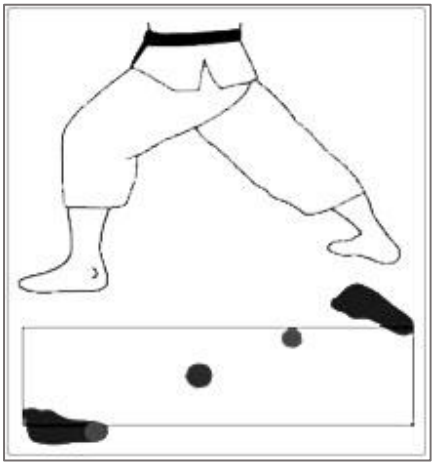
MUSUBIDACHI

Posizione usata per il saluto, angolazione delle punte dei piedi rivolte verso l'esterno ad un angolo di 45°.

YOI DACHI

La posizione di base è in una posizione rilassata a riposo, i piedi alla larghezza delle spalle, con il ginocchio leggermente piegato, con le braccia davanti alla cintura, pugno chiuso e braccia piegate.





ZENKUTSU DACHI

Posizione "avanzata", con il peso prevalente sulla gamba anteriore piegata; la gamba posteriore è dritta, con il piede ruotato all'esterno di circa 45 gradi.

ATTACCHI DI MANO O BRACCIA (TE)

Con il termine **Uchi,** si indicano le tecniche di attacco.

Un esempio lampante per capire come una tecnica di difesa (Uke) possa diventare una tecnica di attacco (Uchi) lo è la tecnica.

OI ZUKI

E' un pugno dalla stessa parte della gamba avanzante, usato nelle discipline del budo, come il karate o il jujitsu. Oltre alle tecniche di blocco, l'Oi-Zuki è una delle prime tecniche apprese da uno studente.

GYAKU ZUKI O GYAKU TSUKI

Si tratta di un pugno eseguito con il braccio contrario alla gamba posteriore, è maggiormente efficace se si usano i fianchi per spingere in avanti.

AGE ZUKI

Pugno portato dal basso verso l'alto.

MAWASHI ZUKI

Pugno circolare

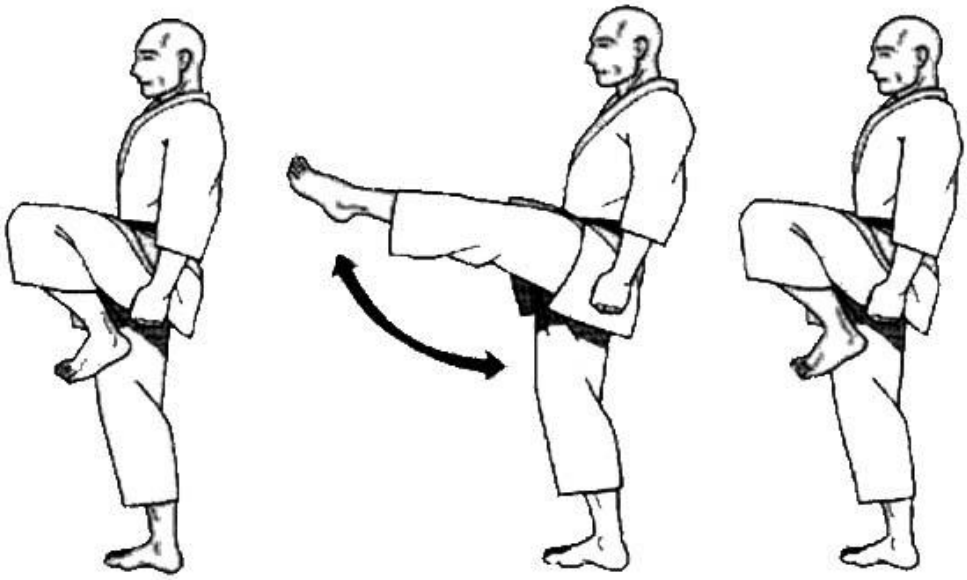
URA ZUKI

Pugno rovesciato (corto raggio)

ATTACCHI DI GAMBA O PIEDE (GERI)
ATTACCHI DI GINOCCHIO (HIZA)

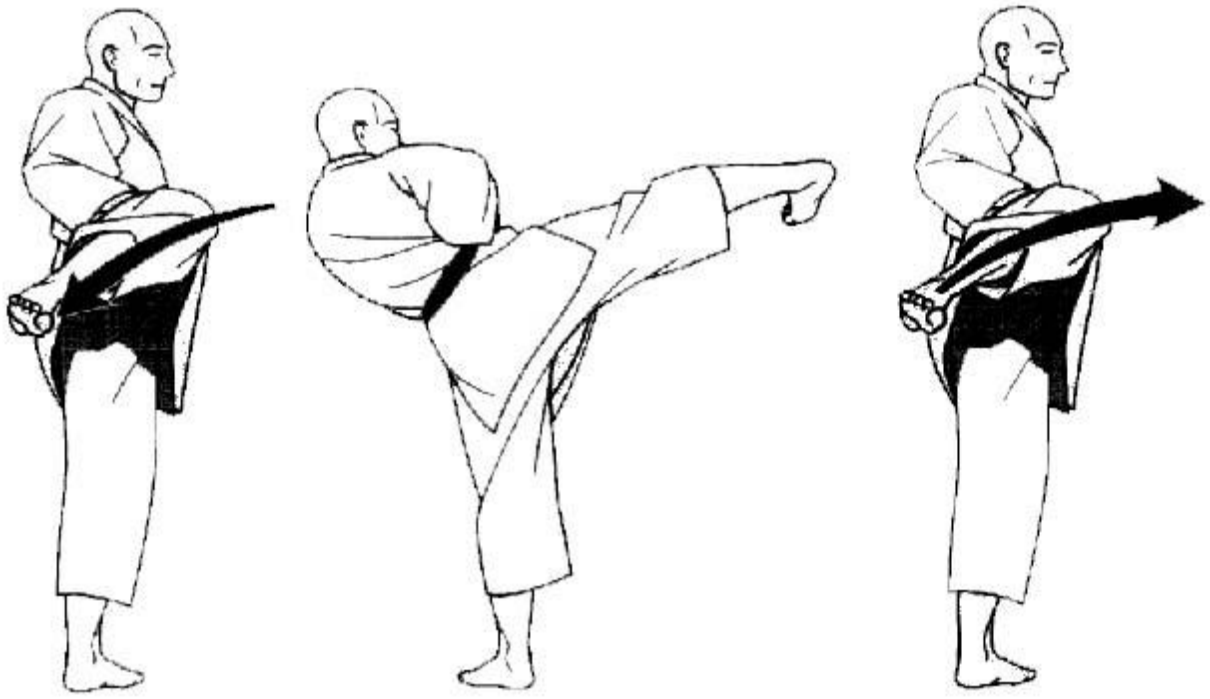
MAE GERI

Calcio frontale, si esegue piegando completamente il ginocchio, portandolo all'altezza del petto o volto, calciandolo poi con un forte movimento che può essere KEAGE (FRUSTATO) oppure KEKOMI (SFONDAMENTO).



MAWASHI GERI

Calcio circolare, affinché questa tecnica sia efficace, è necessario che le anche ruotino velocemente e con forza. Il primo movimento della dinamica del calcio circolare, vede il ginocchio che si alza lateralmente con la gamba piegata. Tuttavia perché il calcio risulti potente, è necessario ruotare l'anca ed infine lanciare la gamba verso il bersaglio. In definitiva questa tecnica consiste nel far ruotare la gamba che calcia attorno al corpo, dall'esterno verso l'interno, utilizzando lo slancio del ginocchio. La traiettoria del piede dovrebbe essere quasi parallela al suolo, il busto deve essere usato sincronicamente al calcio. Dobbiamo ruotare il busto dalla parte opposta all'azione del calcio: solo così potrà essere mantenuto un perfetto equilibrio. Si deve cercare di non alzarsi sulla punta del piede di appoggio; questo deve invece restare ben saldo al suolo, extraruotando rispetto al movimento. Eseguito il calcio, si inizia la fase di ritorno che non è meno complessa. Infatti il piede che ha colpito, deve effettuare il ritorno seguendo in maniera inversa la stessa traiettoria e gli accorgimenti adottati all'andata.



YOKO GERI

Calcio laterale, questa tecnica mira soprattutto a colpire un bersaglio posto lateralmente, (è comunque possibile colpire un bersaglio frontale, ruotando preventivamente la nostra posizione rispetto ad esso), con il taglio del piede (sokuto) mantenendo il tronco in posizione frontale. Questo calcio può essere eseguito sia frustato che spinto (keage e kekomi), come il mae geri.

URA MAWASHI GERI

Calcio circolare inverso, è simile al calcio circolare, ma eseguito con traiettoria inversa, cioè dall'interno verso l'esterno. In questo caso la parte che va all'impatto è la superficie plantare del piede o il tallone, anche per questa tecnica, importante è la velocità di esecuzione, mediante soprattutto la rotazione delle anche.

HIZA GERI

Colpo di ginocchio (frontale o circolare)

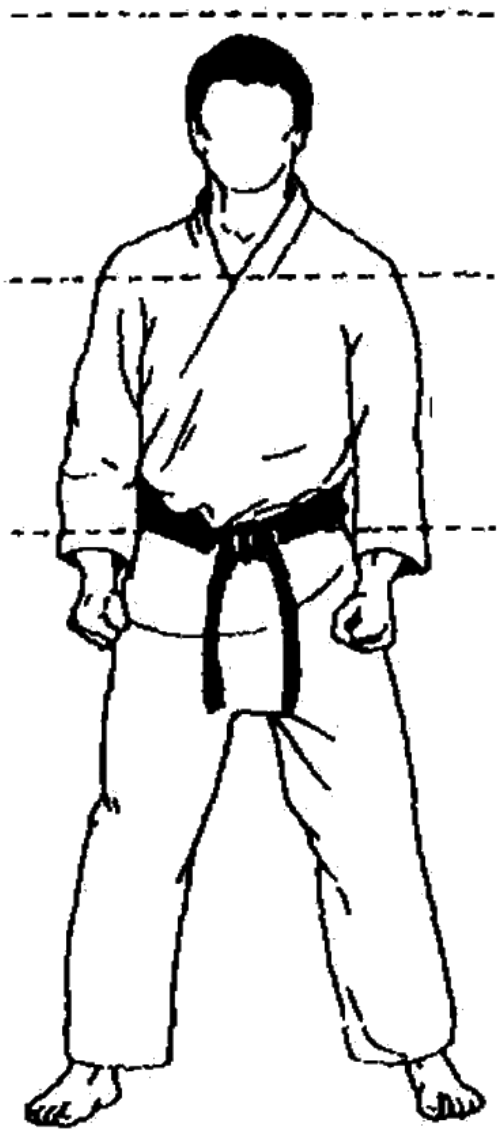
FUMIKOMI GERI

Calcio battente e pressante

MIKAZUKI GERI

Calcio a semicerchio

LE TRE ALTEZZE DELLA SUDDIVISIONE DEL CORPO



JODAN = ALTO

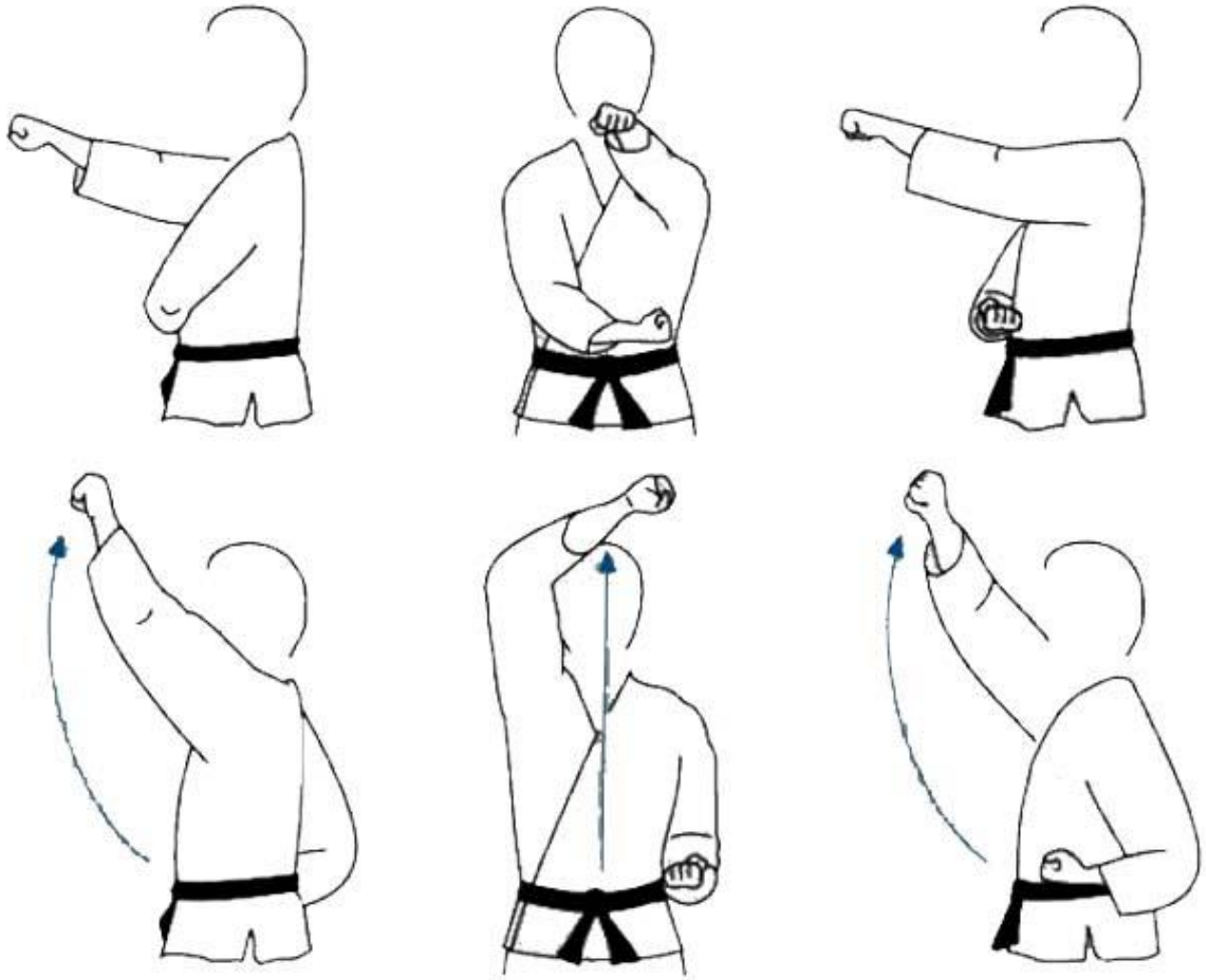
CHUDAN = MEDIO

GEDAN = BASSO

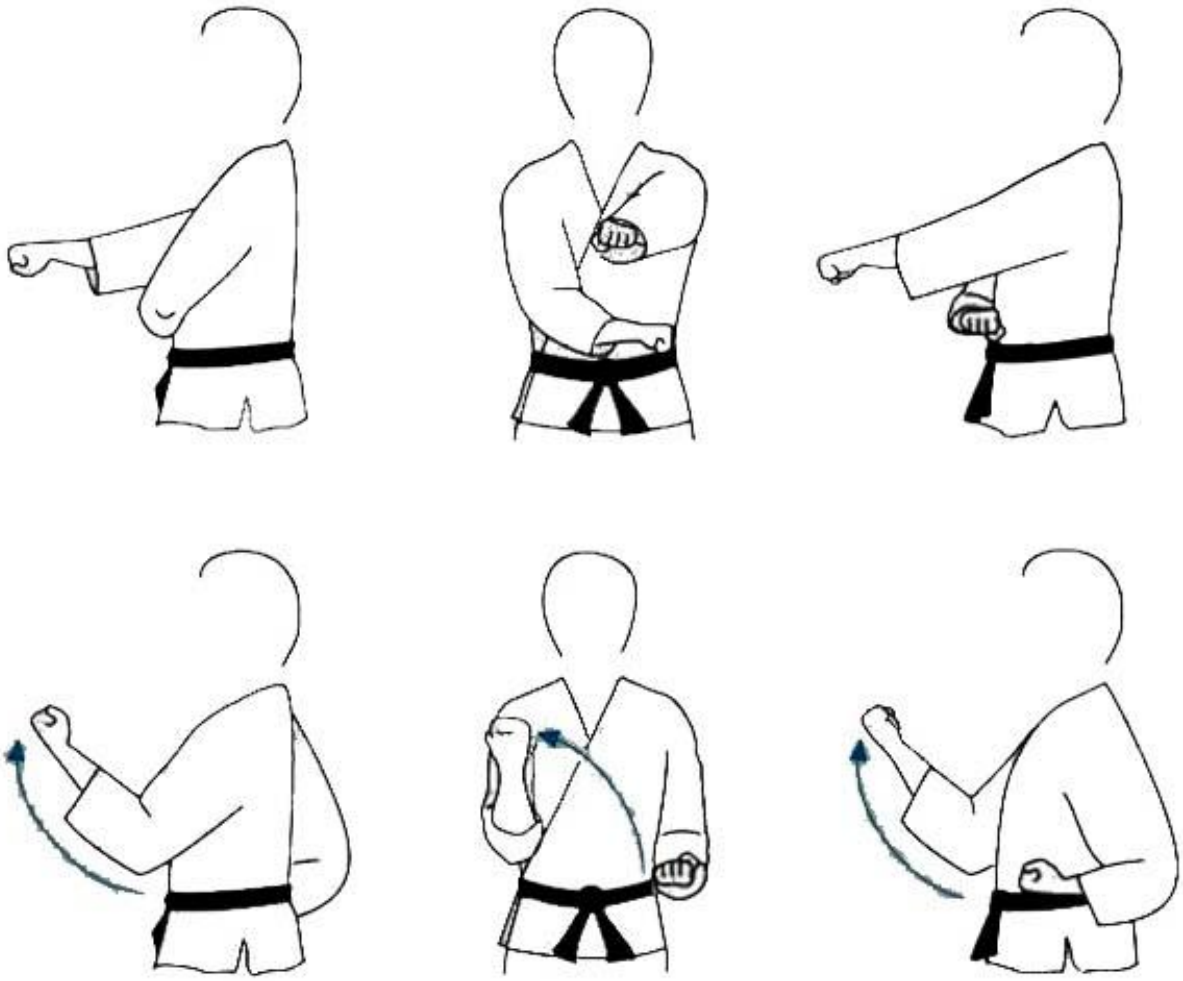
PARATE (UKE)

Con il termine “Uke” sono indicate le tecniche di difesa, dunque tecniche di parata, bloccaggi e leve articolari.

AGE UKE: parata alta;

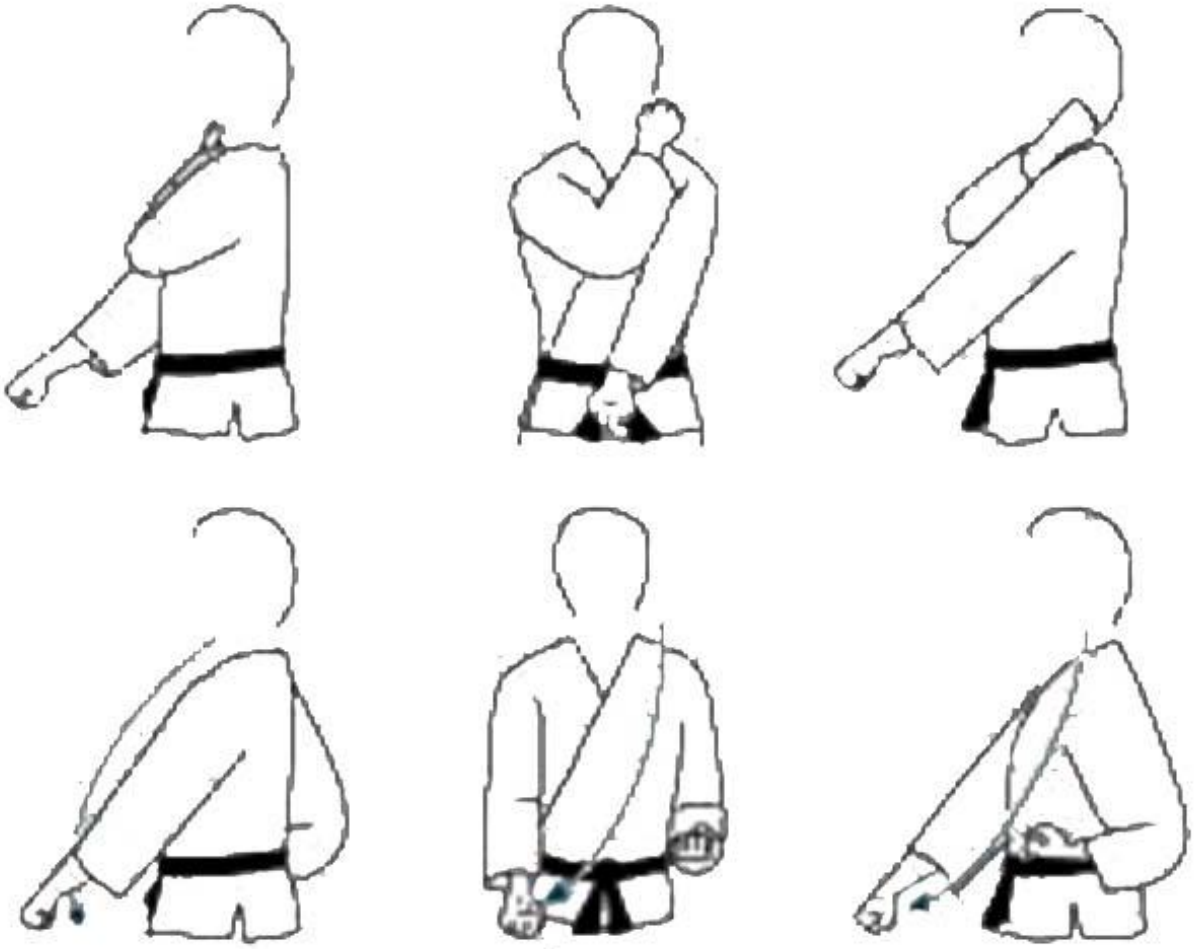


UCHI UKE: Parata media di avambraccio ascendente dall'interno verso l'esterno.



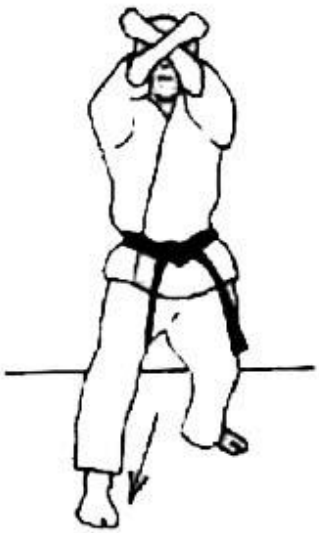
SOTO UKE: parata esterna (si può fare jodan o chudan)

GEDAN BARAI: parata bassa (diretta)

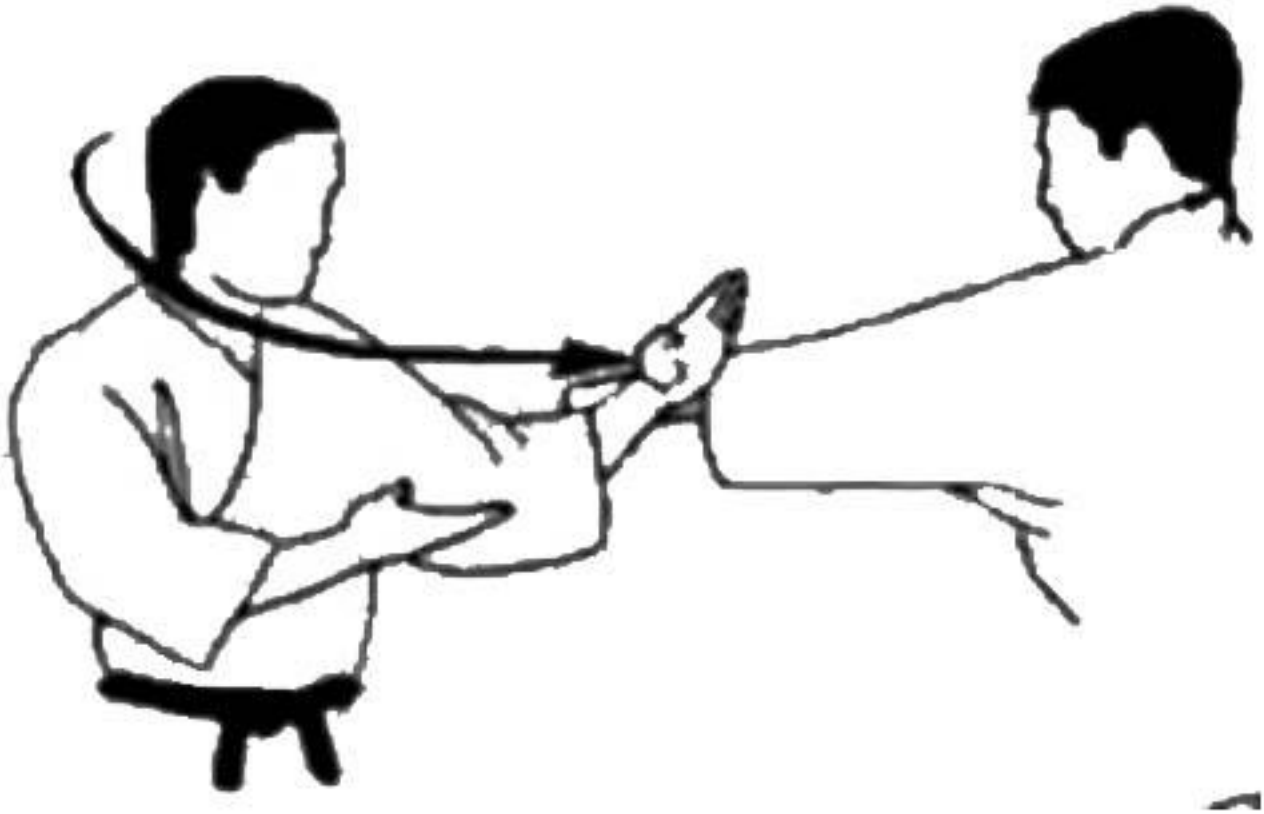


JUJI UKE: parata incrociata a mani aperte

parata incrociata a mani chiuse



SHUTO UKE: parata col taglio esterno della mano



LE CADUTE (Ukemi)

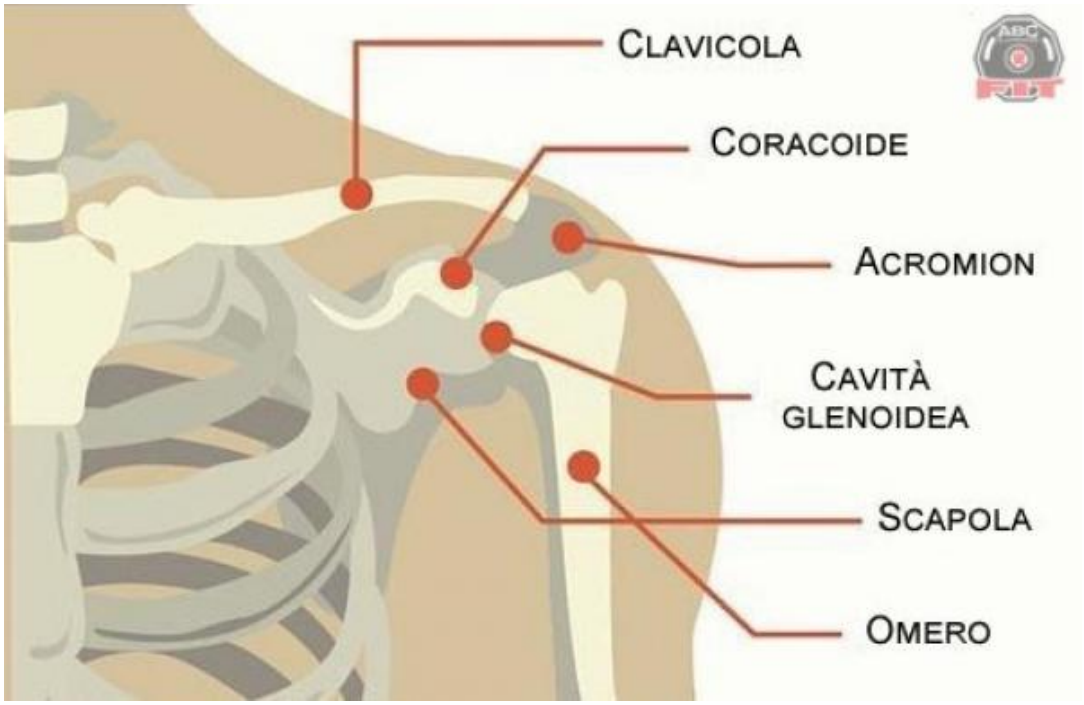
Le cadute e le capriole sono elementi tecnici fondamentali per i bambini e per chi in genere fa arti marziali. Molti degli infortuni che accadono sono dovuti a cadute sbagliate, per cui ci si procura danni a spalle e braccia. Capita anche in combattimento che si possa cadere e ci si possa infortunare.

Ai bambini, sono insegnate di solito per prima cosa le “capriole” (o capovolte) è una prassi generalizzata, sia nelle palestre di Arti Marziali che di psicomotricità.

I bambini nelle Arti Marziali iniziano dalla caduta!

Si insegnano le “tecniche di caduta” come metodo principale di rotolamento a terra e solo in seguito, si insegnano le capovolte per arricchire il bagaglio tecnico e fisico degli studenti.

Nel mondo delle Arti Marziali è certamente utile conoscere e imparare a cadere in modo corretto, su diversi tipi di suolo (tatami della palestra, prato, pavimento, parquet) e da diverse distanze e altezze. Le tecniche di caduta sono molte, da quelle di base a quelle acrobatiche, che di seguito andremo ad analizzare.



Protezione della testa

Ovviamente è pericoloso urtare con violenza la testa a terra; i conseguenti danni alla testa ed al collo potrebbero anche essere gravi.

Per questo, in tutte le cadute, la testa va sempre mantenuta sollevata dal terreno; vedremo come in alcune cadute il fatto di mantenere le gambe sollevate da terra, aiutano a proteggere il cranio, mentre in altre cadute la testa vada mantenuta spostata verso il lato, in modo da mantenerla all’esterno di quel cerchio immaginario in cui è eseguita la caduta.

L’uso della battuta della mano

Al termine della caduta il bravo judoka batte sempre la mano.

Perché?

Quando un pesante oggetto cade a terra, sono provocate molte vibrazioni, le quali si ripetono sia per terra che nel corpo caduto; questo succede anche quando il jutsuka cade a terra, quindi neutralizza le vibrazioni emesse tramite la battuta della mano sul Tatami, scaricando l’energia provocata dalla caduta.

CAPOVOLTA/CAPRIOLA:

Caduta per rotolamento in avanti.

Nella capovolta, la parte della schiena che tocca terra va dalla base del collo alla parte lombare e quindi la linea disegnata sulla schiena sarà dritta lungo la spina dorsale.

E’ importante educare il nuovo praticante ad abituarsi a tenere sollevata la testa dal tatami, come riferimento guardare in direzione del nodo della cintura o l’ombelico.

MAE UKEMI (CADUTA FRONTALE)

Uke si lascia andare in avanti come una “tavola”.

Poco prima di toccare il tappeto tende con dolcezza le braccia davanti a sè.

Il contatto con il suolo avviene con le mani e gli avambracci e le braccia si flettono per molleggiare.

Questo tipo di caduta si esegue dapprima dalla posizione m’inginocchio, (poi dalla posizione naturale eretta: Shizen tai.

YOKO UKEMI

Caduta laterale

Si esegue a destra e a sinistra. Dalla posizione eretta Uke solleva il braccio destro davanti a sè e contemporaneamente avanza con il piede sinistro.

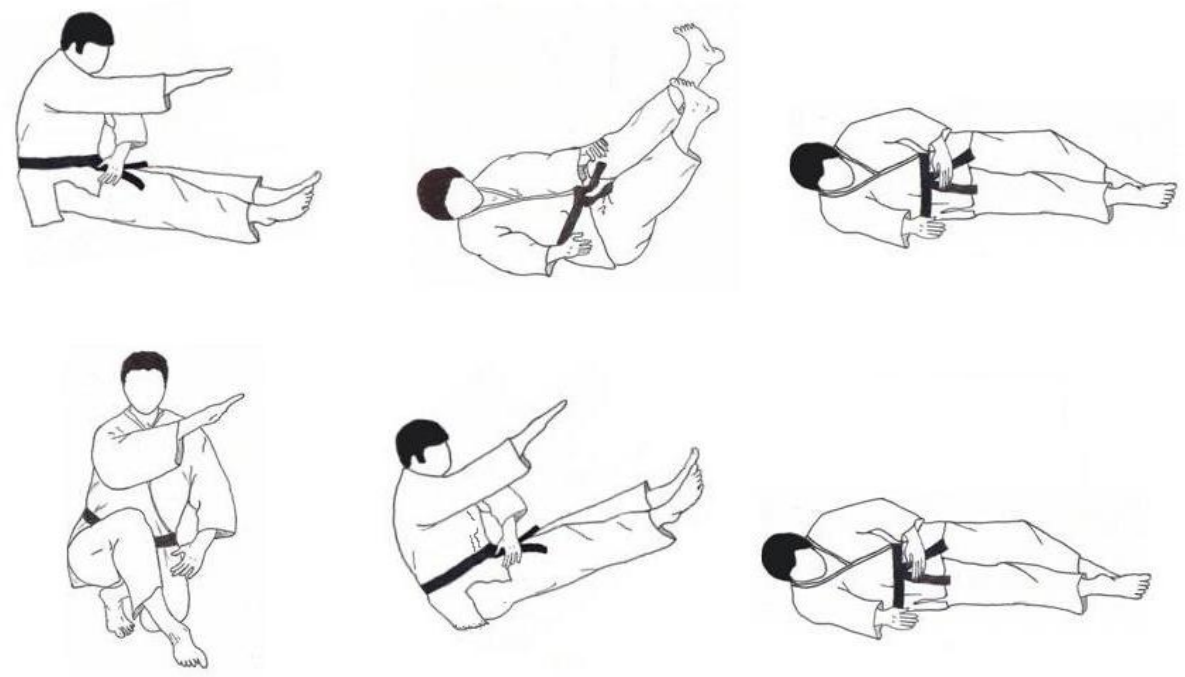
Poi fa scivolare la gamba destra in avanti, si flette progressivamente sulla gamba sinistra fino a sedersi, appoggiando la natica destra al tallone sinistro.

A questo punto, Uke si lascia andare al suolo sul lato destro e batte contemporaneamente il tappeto con la mano e l'avambraccio destro.

In questo movimento, il braccio forma con il corpo un angolo di 30 gradi.

Le gambe si sollevano ad angolo retto rispetto al corpo.

Per eseguire yoko ukemi a sinistra basta invertire lo svolgimento della caduta a sinistra.



ZEMPO KAITEN MAE UKEMI

Caduta rotolata in avanti

È utilizzata da Uke quando subisce tomoe nage e altre tecniche di sacrificio. Come yoko ukemi, si esegue a destra e sinistra.

Nell'esecuzione a destra, Uke parte da shizen tai e avanza con il piede destro.

Flette poi le due gambe e posa la mano sinistra di piatto sul tappeto davanti al piede sinistro.

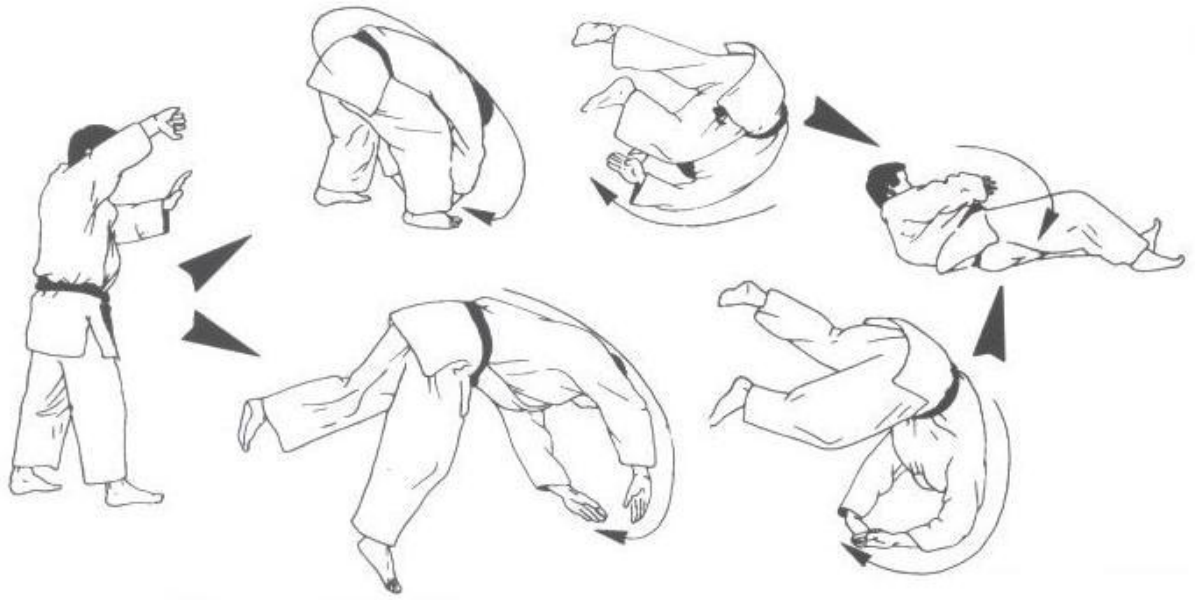
Il tronco rimane inclinato in avanti e la gamba destra è più flessa della sinistra.

Uke appoggia poi il bordo cubitale della mano destra sul tappeto, tra la mano sinistra e il piede destro, le dita della mano dritte e rivolte all'indietro.

Il braccio destro è flesso ad arco, la schiena è ricurva e la testa ben rientrata in mezzo alle spalle.

Uke si spinge in avanti distendendo le gambe e rotolando sul braccio destro.

Quando il fianco sinistro tocca il tappeto, Uke batte molto forte il suolo con la mano sinistra.



USHIRO UKEMI

Caduta all'indietro

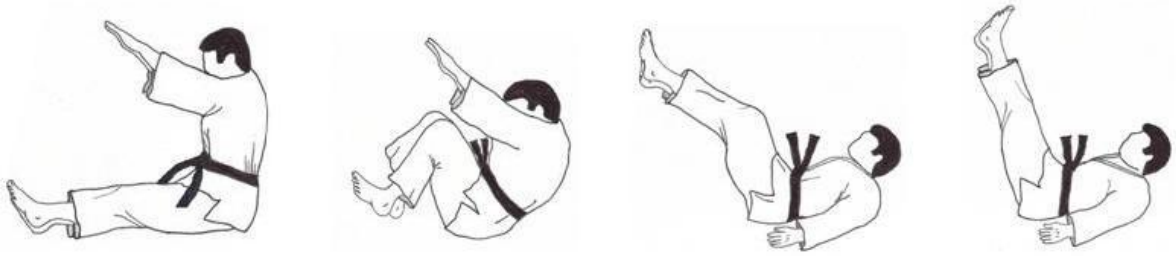
Partendo da shizen tai, Uke solleva le braccia davanti a sé fino a tenerle orizzontali.

Flette il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo della cintura poiché, durante la caduta, la testa non deve toccare mai il tappeto.

In seguito Uke esegue un passo all'indietro, si flette sui talloni e curvando la schiena si lascia rotolare all'indietro.

Nell'istante in cui la schiena tocca a terra, Uke batte con il palmo delle mani sul tatami.

Le mani sono a una posizione di 30 gradi rispetto al corpo. Le gambe si sollevano ma non si flettono.



USHIRO UKEMI CON RECUPERO

Caduta all'indietro con Recupero

Partendo da shizen tai Uke solleva le braccia davanti a sè fino a tenerle orizzontali.

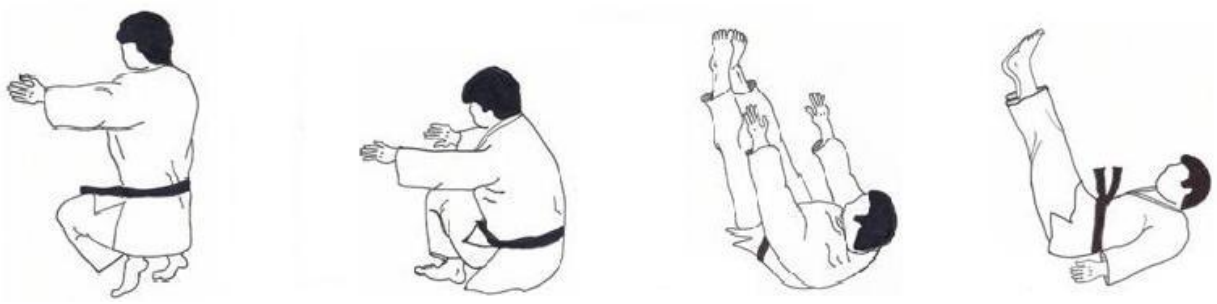
Flette il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo della cintura poichè, durante la caduta, la testa non deve toccare mai il tappeto.

In seguito Uke esegue un passo all'indietro, si flette sui talloni e curvando la schiena si lascia rotolare all'indietro.

Nell'istante in cui la schiena tocca a terra, Uke batte con il palmo delle mani sul tatami.

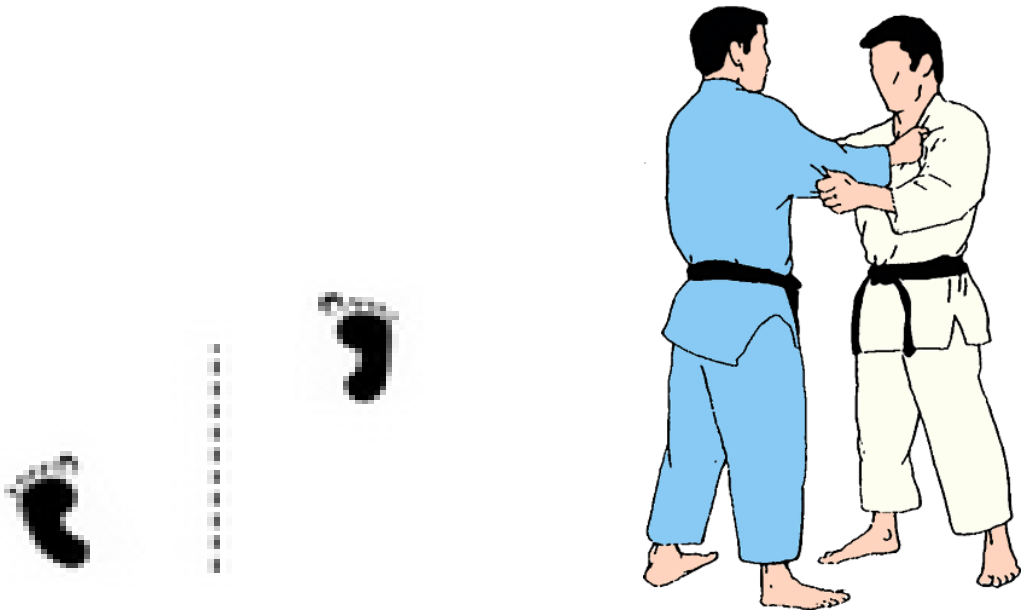
Le mani sono ad una posizione di 30 gradi rispetto al corpo.

Le gambe si sollevano e mentre la testa si dispone in posizione opposta alla direzione delle gambe, che si rivolgono oltre la testa, con una flessione si torna in posizione in piedi.



LE PRESE KUMI KATA

MIGI-KUMI-KATA: Piede destro in avanti; mano destra al bavero sinistro dell'avversario; sinistra alla manica destra (all'altezza del gomito) dell'avversario; testa diritta e sguardo rivolto al nodo della cintura di Uke.



HIDARI KUMI KATA: Piede sinistro in avanti; mano sinistra al bavero destro dell'avversario; mano destra alla manica sinistra (all'altezza del gomito) dell'avversario; testa diritta e sguardo rivolto al nodo della cintura di Uke.

I diversi tipi di KUMI-KATA

La presa al petto, maggiormente sensibile agli spostamenti del compagno, produce l'energia necessaria per lo squilibrio, la presa alla manica dirige questa energia, perfezionando lo squilibrio e permette il controllo della caduta.

Per l'esecuzione di alcune tecniche, può essere preferibile eseguire prese diverse da quelle usuali: può essere eseguite ad entrambe le maniche, entrambi ai baveri, a manica e bavero dallo stesso lato, a manica/bavero e pantaloni, in cintura, ecc.., ma si tratta di kumi-kata eseguite unicamente per l'esecuzione di quella particolare tecnica.

L'aspetto fondamentale delle prese, consiste nella sensibilità che si acquisisce con l'esperienza; le prese sono difatti un sensore che ci permette di percepire i movimenti di uke, le sue "intenzioni", migliore di quanto non sia possibile con la semplice osservazione visiva dei suoi movimenti, per quindi eseguire la propria tecnica al momento più opportuno, applicare il contro colpo (kaeshi) adeguato, controllarne al meglio la caduta, ecc...

È proprio per questa funzione delle prese che, come per posizione e spostamenti, devono essere morbide, "cedevoli" (secondo i principi del ju jitsu).

Una presa rigida, di forza, diverrebbe veramente poco sensibile, sarebbe un inutile dispendio di energie e un'ottima opportunità per uke per eseguire efficacemente la propria tecnica (Gaeshi - contro tecnica).

Naturalmente "cedevoli" non significa passivi o peggio inattivi; l'essere morbido non preclude la possibilità di essere comunque vigile e attento.

Per meglio comprendere è necessario capire la differenza tra energia e forza.

EQUILIBRIO

"Attento, che perdi l'equilibrio!".

Quante volte abbiamo sentito questa frase mentre imparavamo ad andare in bicicletta? In questo caso il significato della parola “equilibrio” è chiaro.

L'equilibrista del circo, che cammina e volteggia su una corda tesa nel vuoto, sicuramente ha la conoscenza necessaria a gestire, con Equilibrio e stabilità necessaria.

Quindi meglio non perderlo o impariamo a non perderlo e farlo perdere agli altri.

La terza legge della dinamica, o terzo principio della dinamica:

Azione e reazione, è una legge introdotta da Isaac Newton nel 1687: esso stabilisce che, se un corpo esercita una forza su un secondo corpo, allora il secondo esercita sul primo una forza uguale e contraria.

GLI SQUILIBRI

KUZUSHI (SQUILIBRIO)

Uno dei Principi fondamentali del Ju Jitsu è quello di utilizzare l’energia fisica e mentale con la massima efficacia e il minimo sforzo, applicando l’energia secondo i” Principi della dinamica” sfruttando il più possibile la forza dell’avversario, per utilizzarla a proprio vantaggio nell’esecuzione delle tecniche.

Il principio del Ju Jitsu **«se spinge tira, se tira spingi»**

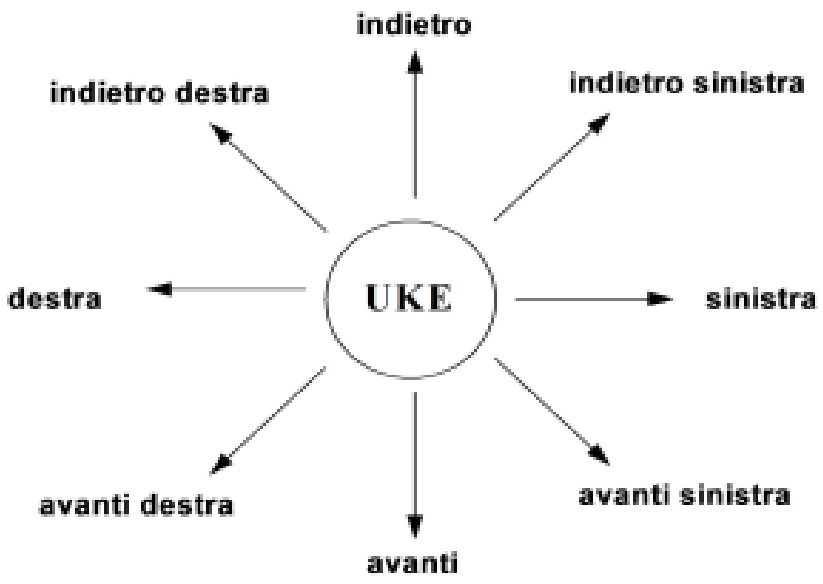
Oltre a quanto detto è molto importante mantenere il proprio sangue freddo, poiché se ci si basa troppo sulla propria forza per battere il proprio Uke, si dimentica con facilità il corretto uso della forza, i muscoli diventano inconsciamente rigidi e viene meno la velocità dell’azione che invece è fondamentale per l’applicazione delle tecniche di Ju Jitsu. Applicando quindi in modo corretto l’uso della forza questa potrà essere utilizzata al momento giusto.

Nel Ju Jitsu prima di applicare un attacco vero e proprio, quale una proiezione, una immobilizzazione, uno strangolamento una leva articolare è essenziale rompere la posizione di Uke e renderlo vulnerabile all’attacco stesso.

Questa fase iniziale è chiamata “Kuzushi” (Squilibrio).

Ci sono Otto direzioni fondamentali di Squilibrio “KUZUSHI” e sono definite: Happono kuzushi, bisogna adattare lo squilibrio alla posizione di Uke.

Le 8 direzioni fondamentali sono.



in Avanti: il peso sulla punta dei piedi; il corpo inclinato in avanti e incurvato, gomiti alzati in avanti;

all'indietro: il peso sui talloni; il corpo inclinato all'indietro e incurvato, gomiti abbassati.

Quando Uke si muove, bisogna sfruttare il movimento di Uke prevedendolo ed anticipandolo.

Bisogna sempre sfruttare l'inerzia del corpo di Uke.

Vi sono tecniche in cui l'opportunità è con Uke fermo, altre in cui è indispensabile il movimento di Uke.

Nel caso di Uke in movimento lo squilibrio è sempre in direzione del suo movimento.

Spingere e tirare rappresentano due utili azioni con lo scopo di rompere la posizione di equilibrio di Uke, costringendolo a sbilanciarsi usando piccoli movimenti in alcuni momenti e movimenti più ampi possibili in altri momenti.

Nella pratica l'azione diventa più complessa, talvolta si dovrà spingere poi lasciare, tirare poi lasciare oppure tirare poi spingere e viceversa, le azioni di squilibrio dovranno avvenire in tutte le direzioni con movimenti sia in linea retta che circolarmente.

Le azioni se eseguite e intuite con rapidità, permettono di rompere l'equilibrio di Uke, ciò è necessario nello studio per l'applicazione delle tecniche fondamentali del Ju Jitsu.

TSUKURI (PREPARAZIONE)

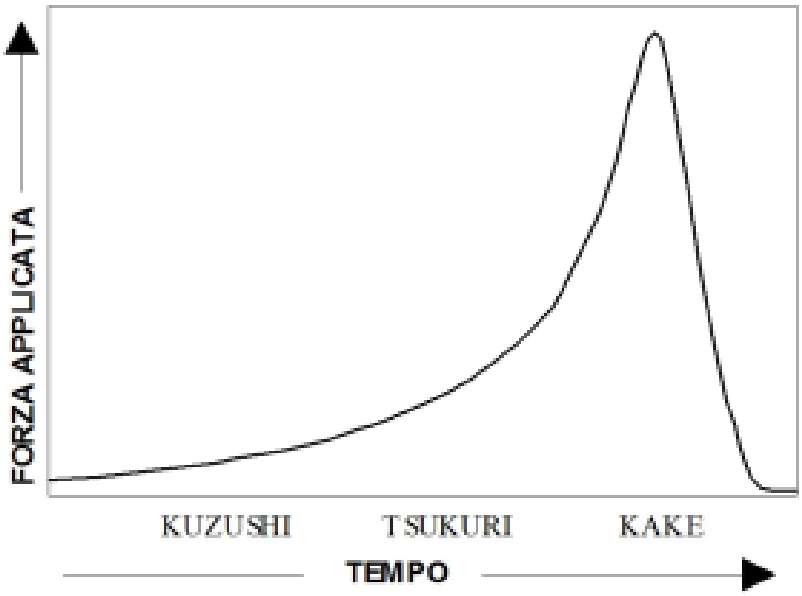
Rompere la posizione e l'equilibrio dell'avversario mentre si prepara, l'attacco è chiamato "Tsukuri" (Preparazione dell'attacco).

Applicare realmente la tecnica voluta, quando la posizione di Uke ormai squilibrato diventa precaria, tale momento di preparazione e adattamento si definisce "Tsukuri".

KAKE (ESECUZIONE / PROIEZIONE)

Conseguentemente, continuando l'azione del movimento, aumentando la potenzialità della forza e la velocità dell'esecuzione nell'applicare la tecnica, si ottiene il miglior risultato possibile della proiezione definito "Kake" (Conclusione della tecnica), come espresso nel diagramma sottostante.

In sintesi, il Waza (Tecnica) si ottiene con una buona applicazione del:



In sintesi, il Waza (Tecnica) si ottiene con una buona applicazione del:

KUZUSHI – TSUKURI – KAKE

Il rapporto tra Kuzushi, Tsukuri e Kake

Non caratterizza solo le proiezioni ma tutte le Tecniche.

Capitolo 3

"Il Judo ha la forma dell'acqua; l'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato.
Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene.
E' indomabile e penetra ovunque.
E' permanente ed eterna come lo spazio ed il tempo.
Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la forza di spaccare la crosta terrestre.
Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia.
Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti.
Eccola turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente, o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate."

Cit. Gonji Koizumi (8° dan)

Nel tenere il tuo antagonista, dovresti tenerlo leggermente come se le tue braccia non fossero altro che catene che ti uniscono a lui, in modo da poterle allungare o contrarre a piacimento quando è necessario, e tirarlo o spingerlo in qualsiasi direzione tu voglia.

Cit. Sakujiro Yokoyama e Eisuke Oshima

Inizialmente per i pre-agonisti e gli agonisti, bisogna introdurre i nuovi neofiti ai percorsi di abilità (skill), e i fondamentali (kihon) gruppi che approfondiremo. Tra le specialità che si trovano nelle gare di kase hito.

I Settori sono una cosa seria, spesso presi sottogamba, per alcuni inutili.

Nulla di più sbagliato, è come dire che il Go kyo di Judo è inutile, ma come faremmo a competere in gara senza una approfondita conoscenza delle basi delle tecniche?

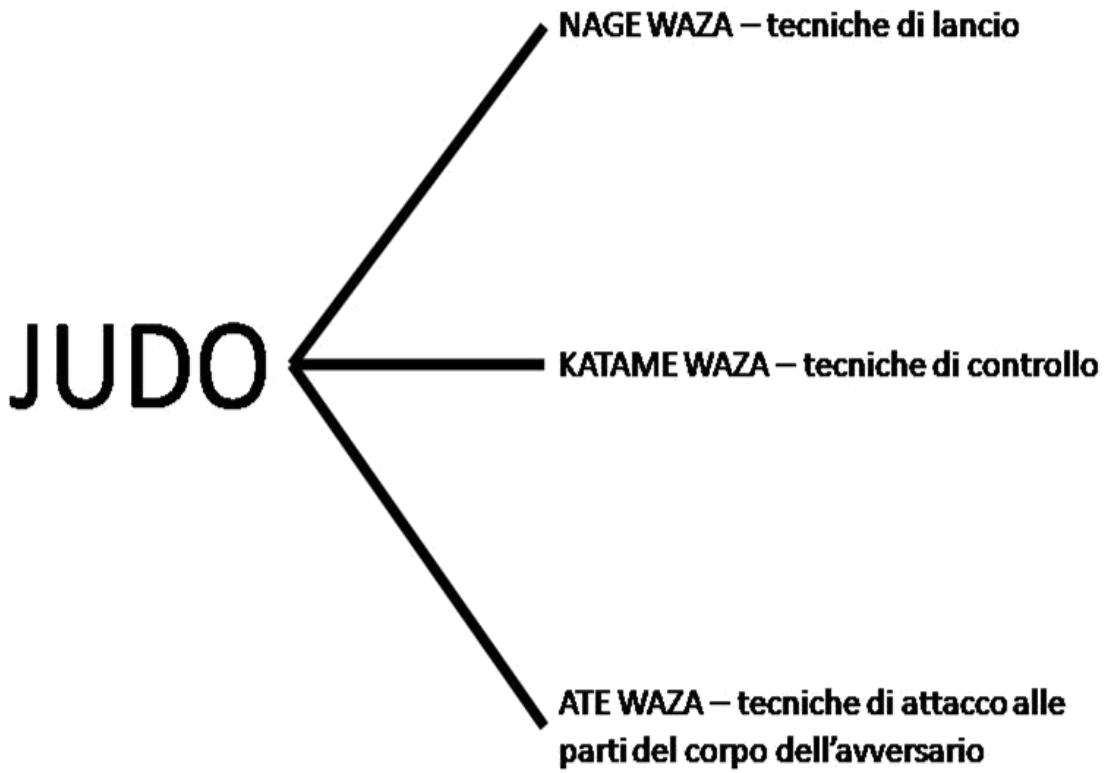
Sicuramente il settore, concepito da oltre 50 anni, come tutte le cose doveva avere una evoluzione.

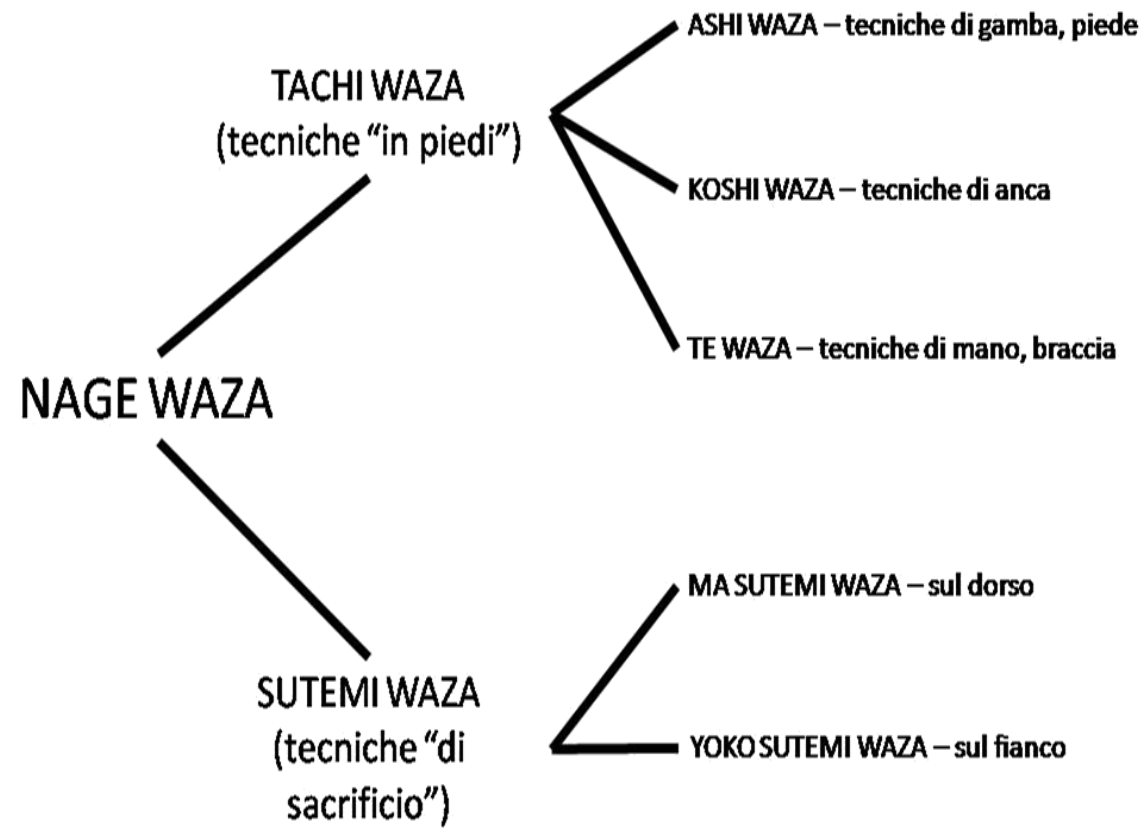
Fermo restando il mio rispetto e la gratitudine ai maestri fondatori, per quello che ci hanno insegnato, pur rispettando chi vuole continuare a seguire la "vecchia scuola", fermo restando che tecniche del m° Bianchi restano **IMMUTATE**, continuo a cercare di apporre alcuni piccoli accorgimenti **NELLA ESECUZIONE DELLE TECNICHE.**

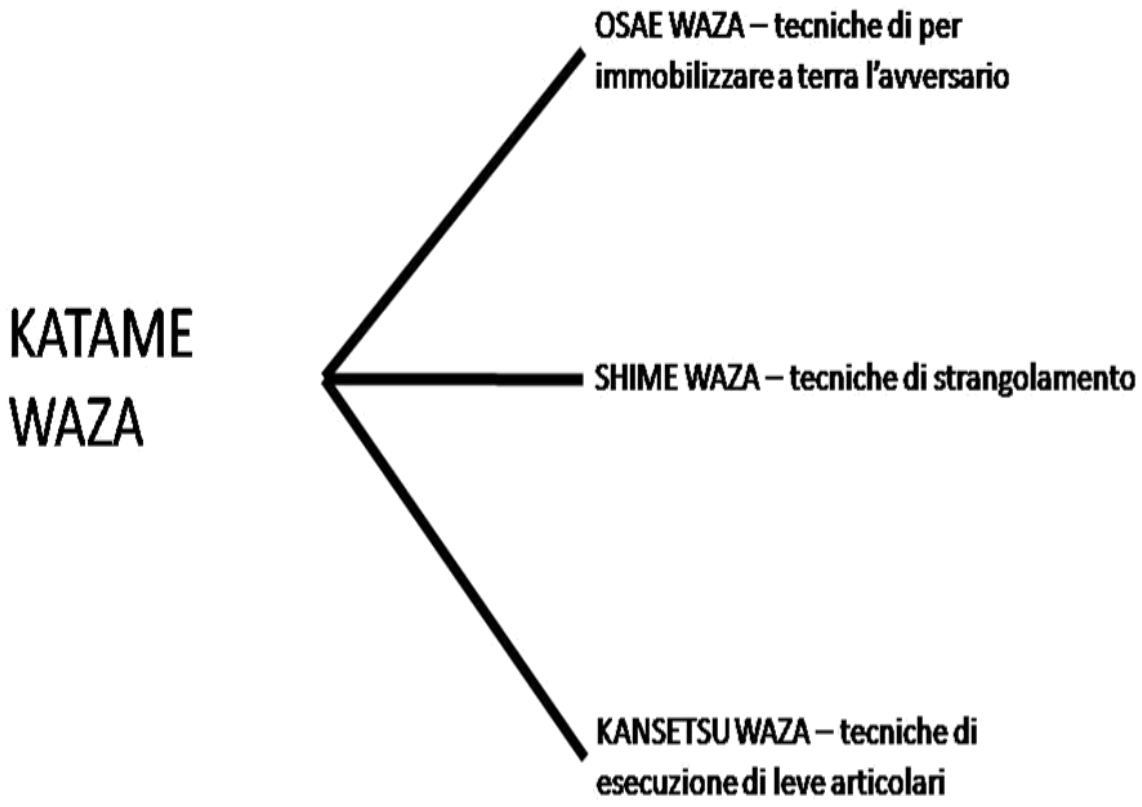
Siccome dovreste conoscere già le 100 tecniche del Go Kyo, comunque le analizzeremo tutte in seguito, con i testi e le illustrazioni.

Comincio con catapultare le regole dell'insegnamento tradizionale cioè: prima il settore poi le tecniche di controllo (katame Waza) spesso trascurato, iniziamo con le Immobilizzazioni (Osaekomi Waza) a seguire le leve, il (Kansetsu Waza) gli strangolamenti lo (Shime Waza).

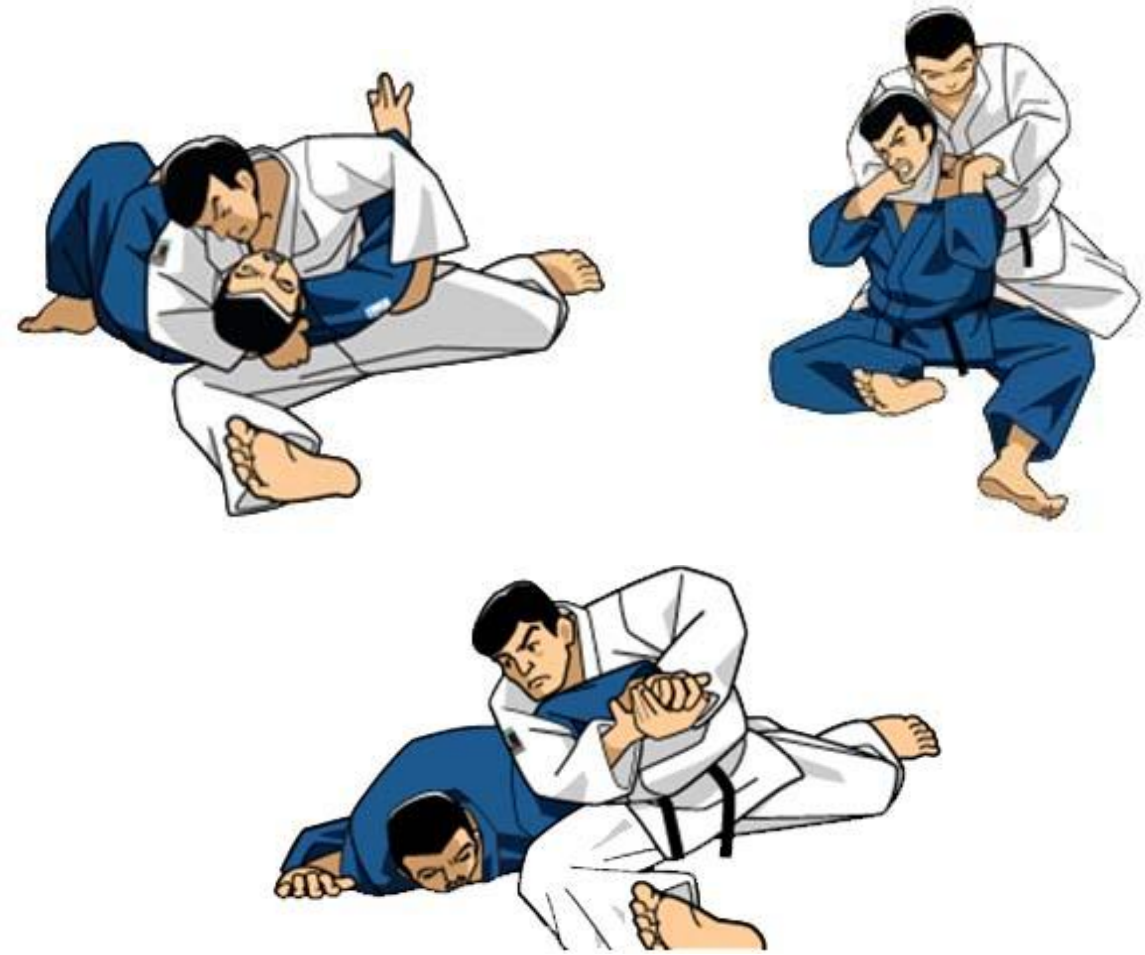
Per questo è mia opinione che il Judo è la strada maestra.




NAGE WAZA
TACHI WAZA
(tecniche "in piedi")
ASHI WAZA – tecniche di gamba, piede
KOSHI WAZA – tecniche di anca
TE WAZA – tecniche di mano, braccia
SUTEMI WAZA
(tecniche "di sacrificio")
MA SUTEMI WAZA – sul dorso
YOKO SUTEMI WAZA – sul fianco


KATAME WAZA
OSAE WAZA – tecniche di per immobilizzare a terra l'avversario
SHIME WAZA – tecniche di strangolamento
KANSETSU WAZA – tecniche di esecuzione di leve articolari

KATAME WAZA (Tecniche di controllo)



Una parte importante del Ju Jitsu è il combattimento a terra.

Una volta portato a terra l'avversario con una tecnica, il Jutsuka può applicare tre tipi di tecniche:

- Un'immobilizzazione al suolo (osaekomi waza), una tecnica di lussazione o "leva" (kansetsu waza) o uno strangolamento (shime waza).
- Il passaggio dalla lotta in piedi alla lotta a terra è una sequenza tecnica limitata nel tempo, che comprende la fase di transizione in cui una coppia passa da una fase di lotta in piedi ad una fase di lotta a terra.
- Comincia con l'iniziativa di un elemento della coppia nel combattimento in piedi e termina nel combattimento a terra a seguito di una tecnica inferta o subita.
- È evidente quindi che minore è il tempo morto tra l'azione in piedi e quella a terra, maggiore sarà l'efficacia di quest'ultima.
- Nella realtà del combattimento, uno dei due approfitta di un attimo di disattenzione dell'altro.

OSAE KOMI WAZA - (Immobilizzazioni)

Termini usati di frequente nelle Osaikomi:

- **On (fondamentale)**
- **Gesa (a fascia)**
- **Gatame: (controllo)**
- **Yoko: laterale**
- **Kami: (di sopra)**
- **Tate: (verticale)**
- **Sankaku (triangolo)**
- **Shio (su quattro punti)**

HON KESA GATAME

immobilizzazione a fascia

Tori è seduta sul fianco di Uke, gli blocca il braccio destro prendendolo saldamente per la manica, e gli circonda il collo con il braccio sinistro; Tori tiene le gambe allargate e abbassa la testa.

L'immobilizzazione consiste nel bloccare a terra con le spalle l'avversario per un periodo massimo di 30 secondi, al termine dei quali, l'arbitro dichiarerà Ippon (punto che assegna la vittoria)!

KUZURE KESA GATAME

variazione dell'immobilizzazione a fascia

E' una variazione di hon kesa gatame; Tori appoggia la mano destra sul tatami oppure può prendere il bavero da dietro. La posizione di Tori è identica a quella di hon kesa gatame.

YOKO SHIHO GATAME

immobilizzazione laterale sui quattro punti

E' un controllo laterale; 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; questa tecnica presenta molte variazioni.

KATA GATAME

immobilizzazione della spalla

Tori controlla l'avversario bloccando il suo braccio destro con la propria testa; le mani chiudono: la gamba sinistra è tesa a piede piatto sul tatami; la gamba destra, piegata, è con il ginocchio contro il fianco di Uke.

KAMI SHIO GATAME

immobilizzazione da sopra sui quattro lati

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

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

variazione dell'immobilizzazione sui quattro lati da sopra

Tori con il braccio destro chiude il 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

TATE SHIHO GATAME

controllo longitudinale sui quattro punti

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 tra collo e spalla il braccio sinistro di Uke; le gambe sono piegate sotto le anche o le cosce di Uke.

KANSETSU WAZA - (Leve - Iperestensioni)

KANSETSU WAZA - (leve articolari)

Anche queste si dividono in due gruppi che sfruttano i principi di azioni diversi:

- **HISHIGI- (Slogatura per Iper Estensione)**
- **GARAMI- (Slogatura per Torsione)**

Le tecniche di kansetsu si possono applicare sia in Ne = a terra, che in Tachi = in piedi.

1. Gruppo Garami (in torsione)	**UDE-GARAMI**
2. Gruppo hishigi (in estensione)	**UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME** **UDE-HISHIGI-UDE-GATAME** **UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME** **UDE-HISHIGI-HARA-GATAME** **UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME**

KANSETSU WAZA – (Termini prevalentemente usati nel Kansetsu Waza)

- **Gatame: (controllo)**
- **Garame: (Imbrigliato)**
- **Ude: (braccio)**
- **Ishigi: (rompere – fracassare)**
- **Ju Ji: (a croce)**
- **Ashi: (gamba-piede)**
- **Waki: (ascella)**
- **Te: (braccio - mano)**
- **Sankaku: (triangolo)**
- **Kote: (polso)**
- **Gaeshi: (rovesciato)**

Inserisco un interessante articolo sulle articolazioni da: Accademia Arti marziali, che ringrazio.

Kansetsu Waza: (Leve – Iperestensioni)

Un momento di riflessione sulle nostre articolazioni

Arti Marziali e Salute: cadere sulle anche

i contenuti che parlano di Arti Marziali sono per la maggior parte delle volte incentrati sugli aspetti storico-culturali e filosofici e ampio spazio viene destinato all'analisi e alla dimostrazione delle tecniche.

Le Arti marziali possono essere anche arte della salute

Voglio partire immediatamente con un elenco di domande allo scopo di portare la tua attenzione sul focus di questo articolo:

- Qual è il tuo grado di conoscenza riguardo i traumi causati dalla pratica?
- Le articolazioni del tuo corpo quali costi devono sopportare quando ricevono le tecniche di leva e di proiezione?
- Hai mai considerato l'ipotesi che potresti avere dei benefici praticando le arti marziali, oppure hai messo in conto di subire o poter causare solo traumi?
- Ritieni che gli anni di pratica inevitabilmente causeranno dei problemi alla tua salute?
- Sei davvero convinto che essere sbattuti al suolo come un sacco di patate, ti rinforzi e ti tempri come fa il maestro di spada con una katana?

Cadere o fare una caduta, in merito alla differenza tra fare una caduta e cadere. Impariamo a fare le cadute per permettere ad Uke di rispondere all'azione di Tori e proseguire la pratica; questo può accadere solo se si rimane fedeli alle regole che la pratica ci imporrebbe.

Nel momento in cui le energie impiegate diventano eccessive, non solo si viene meno al principio del massimo rendimento con il minimo sforzo, ma si incorre nel rischio di creare danni fisici.

Rotolare quando si impatta con il terreno, è la condizione fondamentale per dissipare le forze a cui il nostro corpo viene sottoposto in caso di proiezione.

Se questo non può avvenire, per il tipo di tecnica applicata o per una cattiva gestione da parte dei soggetti coinvolti, il risultato è una gran forza di impatto che si localizza in una zona limitata e che non potendo essere dissipata, potrebbe causare severi danni anche se non sempre subito evidenti.

Le articolazioni a rischio nella pratica delle arti marziali

L'immagine qui sotto mostra le articolazioni che sono sollecitate normalmente durante l'attività fisica.

In Ju Jitsu sono maggiormente sollecitate le articolazioni degli arti superiori, le anche (l'articolazione coxo-femorale) e la colonna vertebrale, non sempre così flessibile come dovrebbe essere.

Le articolazioni rispondono a delle meccaniche ben precise e sono classificate in modi differenti. A secondo del loro grado di mobilità si classificano in vario modo, ma lascio alle persone, più qualificate di me per classificarle:

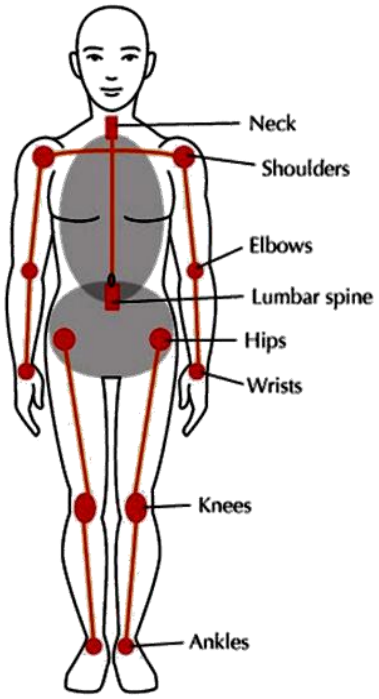
La pratica del Ju Jitsu coinvolge soprattutto le articolazioni ipo-mobili, come le vertebre e le articolazioni del bacino, e le articolazioni mobili, ossia le dita, i polsi, i gomiti, le spalle, le anche, le ginocchia e le caviglie.

In quest'articolo, preferisco concentrarmi sul bacino, quella zona del corpo cui diamo molta rilevanza perché è il centro della gravità e dell'equilibrio e per i movimenti circolari delle anche. Per fare delle considerazioni in merito alle articolazioni delle anche e del bacino, dobbiamo pensare a tutte quelle cadute non rotolate, ad esempio: ushiro, zempo e altre cadute involontarie durante il Fhigting o di scaricare la forza di impatto con gli arti superiori prima di rovinare definitivamente al suolo.

La forza d'urto che si propaga quando impattiamo contro il tatami, influenza prima di tutto l'articolazione coxo-femorale che tende a comprimersi ulteriormente nell'acetabolo e l'ala iliaca si schiaccia contro l'osso sacro, imprimendo ulteriore compressione all'articolazione sacro-iliaca.

Le possibili conseguenze da traumi o mal funzionamenti. Possono manifestarsi con infiammazioni croniche con tutti i segni caratteristici dell'infiammazione, degenerazione tessutale processi artritici peggiori ancora, in caso di un angolo di impatto non particolarmente favorevole, di importante rigidità articolare e di condizioni biologiche sfavorevoli, si potrebbero subire importanti lussazioni o fratture ossee.

Tutto questo se consideriamo praticanti in buona salute e che non riferiscono particolari patologie o alterazioni muscolo-scheletriche rilevanti.



KANSETSU WAZA - (Tecniche di Leva Articolare)

I Kansetsu Waza si possono avere per Iperestensione (es. Juji Gatame, Ude Gatame) o per rotazione radio-ulnare (es. alcune forme di Ude Garami).

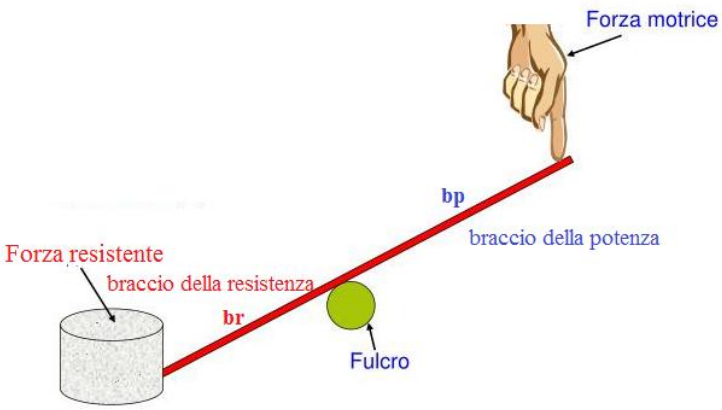
Le leve

"Datemi un Punto d'appoggio e vi solleverò il mondo".

Questa frase è attribuita ad Archimede, la pronunciò quando iniziò a costruire macchine capaci di spostare grandi pesi con piccole forze.

E' una macchina semplice

E' costituita da un'asta rigida, libera di ruotare intorno ad un punto detto FULCRO, alle cui estremità sono applicate due forze: Resistenza e Potenza.



UDE GARAMI

torsione del braccio

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 leva sollevando il braccio destro.

UDE HISHIGI JUGI GATAME

leva al gomito a croce

Uke è a terra sulla schiena. Tori blocca il braccio destro di Uke intanto gli porta la gamba sinistra sopra il collo; poi Tori si allunga (in modo perpendicolare a Uke) tirando il suo braccio e spingendo verso l'altro con il ventre; l'ipertensione del gomito farà provare dolore a Uke costringendolo ad arrendersi.

UDE HISHIGI UDE GATAME

leva al gomito con il braccio

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

UDE HISHIGI HIZA GATAME

leva al gomito con il ginocchio

Uke è tra 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 ed appoggia il piede sinistro sul fianco di Uke mentre col ginocchio sinistro gli preme sul gomito.

UDE HISHIGI HARA GATAME

leva al gomito con l'addome

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

UDE HISHIGI WAKI GATAME

leva al gomito con l'ascella

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

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

leva al gomito con controllo a triangolo

Le gambe di Tori attraversano dietro la testa di Uke, si prende il braccio sinistro di Uke e si tira, la forma creata dalle gambe incrociate assomiglia ad un triangolo, da cui il nome.

Esistono molte varianti alle leve sopracitate, anche in relazione alle posizioni di Tori ed Uke, ma comunque vengono sempre ricondotte all'estensione o flessione delle articolazioni interessate, talvolta insieme ad un lavoro di torsione.

SHIME WAZA - (Strangolamenti)

Termini prevalentemente usati nello SHIME WAZA

- Gatame: (controllo)
- Garame: (Imbrigliato)
- Ude: (braccio)
- Ju Ji: (croce)
- Ashi: (gamba-piede)
- Waki: (ascella)
- Te: (braccio -mano)
- Sankaku: (triangolo)
- Ryote: (due mani)
- Nami: (semplice)
- Gyaku: (contrario – opposto)
- Kata: (spalla)
- Hadaka: (corpo libero – nudità)
- Hokuri: (spazzata)
- Eri: (bavero – risvolto)
- Tsukkomi: (colpire di punta)
- Do: (cammino –Via spirituale- tempio)

SHIME WAZA - (Tecniche di strangolamento)

Si dividono in tre gruppi:

- **eseguiti frontalmente.**
- **eseguiti da dietro.**
- **eseguiti lateralmente.**

Negli Shime Waza si consiglia di iniziare l'insegnamento con tecniche che si applicano frontalmente, tipo Nami, Kata e Gyaku-Juji-Jime, in quanto si esprime con maggior sicurezza il controllo di uno Shime.

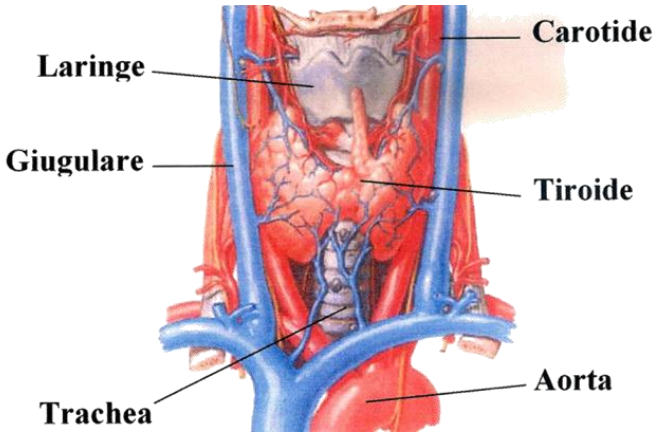
Lasciare per ultimi gli Shime Waza che causano dolore immediato tipo Hadaka-Jime, per applicare i quali occorre una sensibilità che si acquisisce solo con una pratica assidua.

Le forme di difesa prevedono, secondo i casi, la chiusura del collo abbassando il mento, il bloccaggio delle braccia di Tori o l'inserimento di un braccio tra quelle di Tori.

Davanti	**RYOTE-JIME** **TSUKKOMI-JIME** **JUJI-JIME**
Da Dietro	**HADAKA-JIME** **OKURI-ERI-JIME** **KATA-HA-JIME**
Con l'uso delle gambe	**SANKAKU-JIME**

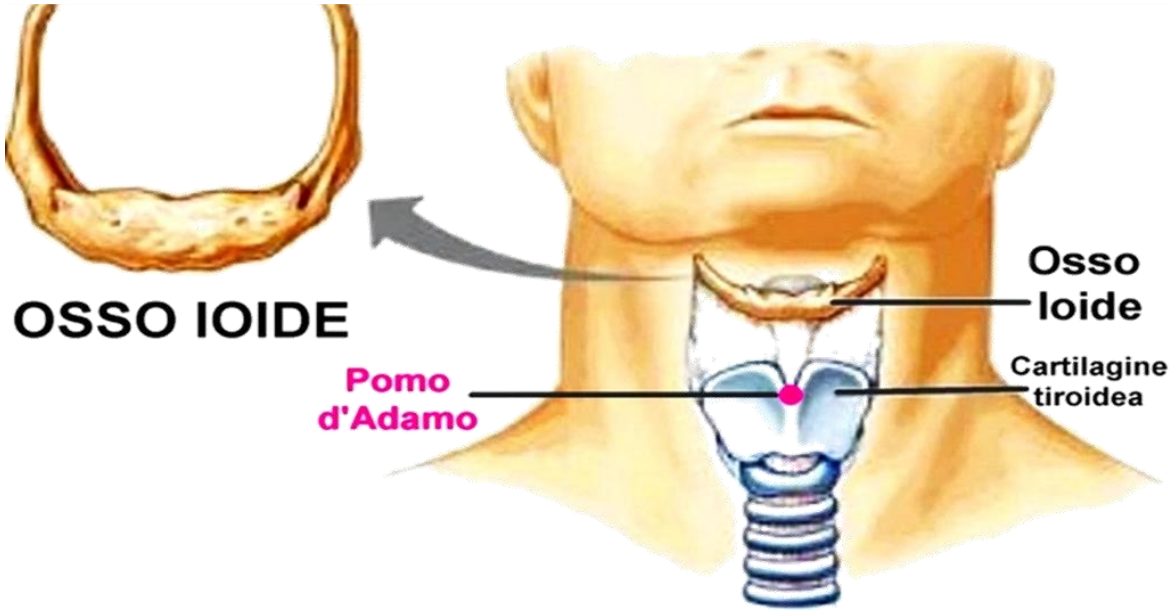
Si possono suddividere in altri tre tipi, secondo l'azione prevalente che svolgono, ossia:

- **Respiratori: (occlusione delle vie respiratorie)**
- **Sanguigni: (occlusione dei vasi che portano il sangue al cervello)**
- **Nervosi: (stimolazione dei fasci nervosi che attraversano il collo)**



L'OSSO IOIDE

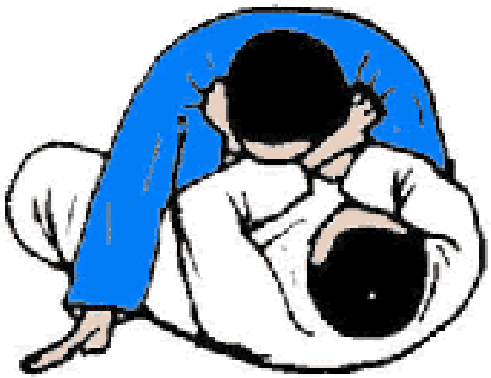
L’osso ioide o semplicemente ioide è a forma di ferro di cavallo, che trova sede nel collo, esattamente tra il mento e la cartilagine tiroidea della laringe. Nell'osso ioide si possono riconoscere una porzione centrale, chiamato corpo, e due prolungamenti su ciascun lato, denominati corna. Sulla superficie superiore e sulla superficie inferiore di corpo e corna dell'osso ioide, trovano inserzione numerosi muscoli. I muscoli che hanno rapporti con l'osso ioide giocano un ruolo fondamentale nei movimenti di lingua, faringe e laringe; pertanto, l'osso ioide contribuisce ai meccanismi di masticazione, deglutizione, fonazione e respirazione.



NAMI JUJI JIME

Strangolamento a Croce Normale

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



GYAKU JUJI JIME

Strangolamento a Croce Rovesciato

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

KATA JUJI JIME

strangolamento incrociato con la spalla

In Kata Juji Jime Tori è di fronte o a cavalcioni su Uke.
Tori con la mano sinistra prende il bavero sinistro di Uke con il pollice esternamente al bavero.
Con la mano destra afferra il bavero destro di Uke tenendo il pollice all'interno del bavero e usando la spalla destra preme in avanti trasferendo la propria forza al polso.
Kata Juji Jime è un soffocamento ad azione prevalentemente respiratoria.

HADAKA JIME

strangolamento a mani nude

Tori afferra le proprie mani e tira all'indietro bloccando la testa di Uke con la propria spalla; per rendere la tecnica più efficace Tori può anche prendere con la mano destra il suo avambraccio e portare la mano sinistra dietro il collo di Uke.
Questa tecnica è solitamente descritta come uno strangolamento "nudo" perché Tori non si serve del Judogi;

OKURI ERI JIME

strangolamento scivolato per i baveri

Tori è dietro Uke; con la mano destra gli prende il bavero sinistro, con il pollice interno; con la mano sinistra passa sotto la sua Tori chiude strangolando.

KATA HA JIME

strangolamento con controllo della spalla

Tori è dietro Uke; con la mano destra prende il bavero sinistro di Uke, con il pollice all'interno, 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

strangolamento con rotazione delle maniche

Tori è dietro Uke; con la mano sinistra gli prende il bavero sinistro, con il pollice esterno, passando davanti al collo di Uke; e con la destra prende il judogi sulla spalla sinistra, passando dietro al collo, poi Tori chiude in strangolamento.

SANKAKU JIME

strangolamento a triangolo

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.

MAE SUTEMI WAZA - (Tecniche Sul Dorso)

SUTEMI WAZA (Tecniche Di Sacrificio)

- **MAE (AVANTI-SUL DORSO)**
- **YOKO (LATERALE)**

I Sutemi (tecniche di sacrificio), sono codificate nel Go Kyo del judo, si dividono in frontali (mae), e in laterali (yoko).

Nel nostro go kyo è difficile stabilire i sutemi, perché molte tecniche avvengono con l'atterramento di Tori per completare una tecnica.

Alcune nostre specifiche sono:

- **18A**
- **11B - 18B**
- **4E ecc.**

TOMOE NAGE

proiezione a cerchio

Tori rompe l'equilibrio di Uke in avanti, entra col piede sinistro fra quelli di Uke e va a sedersi vicino al tallone, mentre appoggia la pianta del piede destro sull'addome di Uke; poi Tori distende la gamba destra, continuando la trazione delle mani, lanciando Uke sopra la sua testa.

SUMI GAESHI

rovesciamento nell'angolo

Rotto l'equilibrio di Uke avanti a destra, Tori si lascia cadere sul dorso, appoggiando il collo del piede dietro il ginocchio o la coscia della gamba sinistra di Uke e lo proietta sopra di se.

URA NAGE

lancio rovesciato

Uke attacca in Koshi Waza e Tori lo blocca circondandogli la vita con la mano sinistra, poi lo solleva spingendolo con forza con l'addome rivolto verso l'alto e lo lancia all'indietro sopra la propria spalla sinistra cadendo a sua volta sulla schiena.

YOKO SUTEMI WAZA - (Tecniche Sul Fianco)

YOKO OTOSHI

caduta laterale

Rotto l'equilibrio sul fianco sinistro di Uke, Tori avanza la gamba sinistra scivolando sul tatami all'esterno del piede destro di Uke, e cade sul fianco sinistro, continuando la trazione delle braccia, proietta Uke, che cade alla sinistra di Tori.

TANI OTOSHI

caduta nella valle

Rotto l'equilibrio di Uke indietro a destra, Tori scivola con la gamba sinistra dietro Uke, proiettando sulla schiena.

HANE MAKIKOMI

avvolgimento ad ala

Rotto l'equilibrio di Uke avanti a destra, Tori entra come Hane Goshi (sutemi waza), poi si getta al suolo, ruotando il corpo verso sinistra, trascinando Uke il quale rotola sopra di lui.

SOTO MAKIKOMI

avvolgimento esterno

Rotto l'equilibrio di Uke avanti a destra, Tori stabilisce un forte contatto con Uke; gli passa la mano destra sopra la testa e piazza la gamba destra esternamente alla sua, poi si lancia in avanti verso sinistra, facendo rotolare il corpo di Uke sopra di sé.

UKI WAZA

Tecnica Fluttuante

Rotto l'equilibrio di Uke avanti a destra, Tori indietreggia il piede sinistro e si lascia cadere sullo stesso fianco distendendo la gamba sinistra davanti al piede destro di Uke e lo proietta sopra di sé.

YOKO WAKARE

separazione laterale

Rotto l'equilibrio di Uke in avanti, Tori si lascia cadere sul proprio fianco sinistro, proprio sotto Uke e lo proietta sopra di sé. (Solitamente è un contraccolpo - Gaeshi).

YOKO GURUMA

ruota laterale

Tori si abbassa per tentare un contraccolpo su un attacco di anca di Uke e gli circonda la vita con la mano sinistra, Uke, per evitare di essere lanciato, si piega istintivamente in avanti e Tori sposta la sua mano destra sul ventre di Uke, Tori quindi scivola con la gamba destra tra le gambe di Uke e si lascia cadere sul fianco destro proiettandolo al di sopra della sua spalla sinistra.

La collaborazione tra l'allievo e l'insegnante e tra i praticanti durante lo studio delle tecniche, va in una direzione che, attraverso il reciproco aiuto ed il mutuo rispetto, porta al miglioramento delle capacità di relazioni personali, sociali e morali; questo, se assimilato interiormente, può essere applicato anche nella società in cui viviamo, migliorandola attraverso concetti come la "non resistenza" o la "flessibilità".

cit. Jigoro Kano

Quando qualcuno ti attacca, ti regala la sua forza. Per usufruire di questo dono devi sapere come riceverlo.

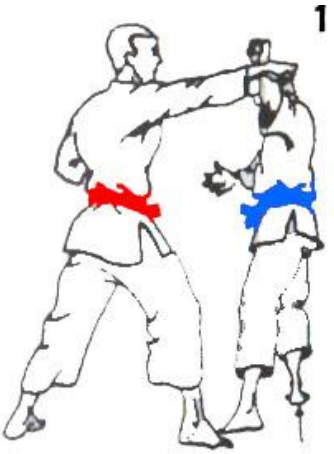
cit. Yukiso Yamamoto

Capitolo 4

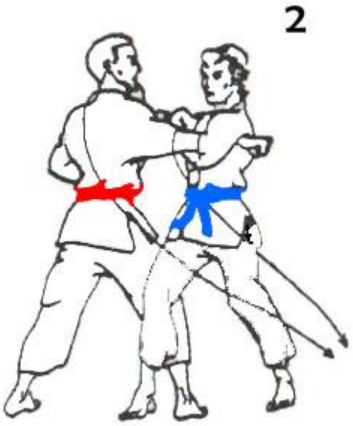
SETTORE A

1A - Contro pugno diretto

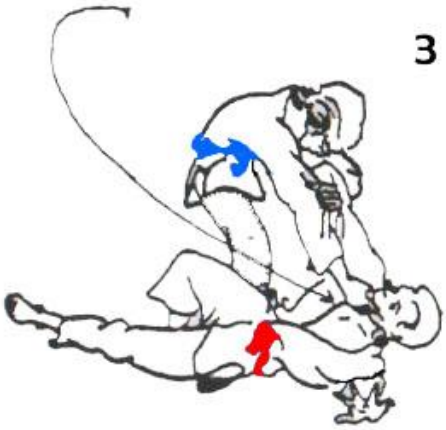
Ogni persona ha una sua posizione di guardia ideale e quindi di libera scelta che può essre: Shizen-hon-tai o zenktsudachi



1. Parata interna, avanzo con la gamba sinistra e avvolgo il braccio dx di Uke, la parata dovrà essere anticipata rispetto alla forza che Uke imprime venendo in avanti e dovrà avere il così detto effetto avvolgente.



2. Porto la mano destra sul viso di Uke (mano sul volto) due dita stringono la mandibola e le altre comprimono il naso e gli occhi, afferro con la mano sinistra il mio bicipite destro (è valido anche afferrare il bavero destro).

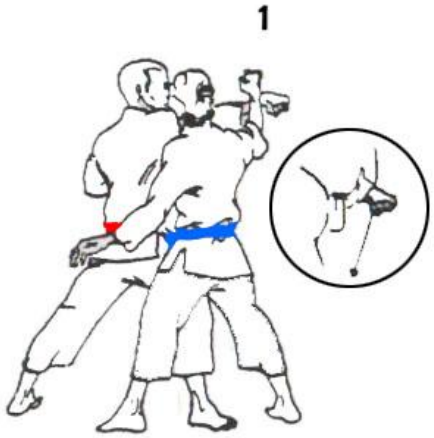


3. Mantenendo questa presa, porto il mio piede destro dietro il piede destro di Uke a sbarramento, (il piede a sbarramento viene esposto solo dopo lo sbilanciamento e non prevede spazzata) eseguo una rotazione con il corpo in senso anti orario, riesco così ad atterrarlo restando in piedi con le gambe flesse, per concludere accentuo una pressione sul suo gomito destro.

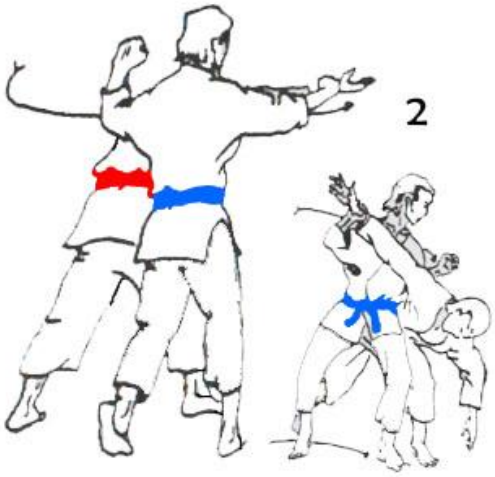
CONSIDERAZIONI:

- *L'uno del settore A, è considerata una tecnica che prevede la portata a terra sul fianco sinistro di Uke.*
- *Questa semplice tecnica è predisposta a molte varianti (kuzure), nell'applicazione dell'autodifesa.*
- *Nella fase conclusiva bisogna scendere molto sulle gambe non con il busto.*
- *L'iperestensione del braccio e solo un controllo.*

2A - Contro pugno diretto



1. 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 il alto.



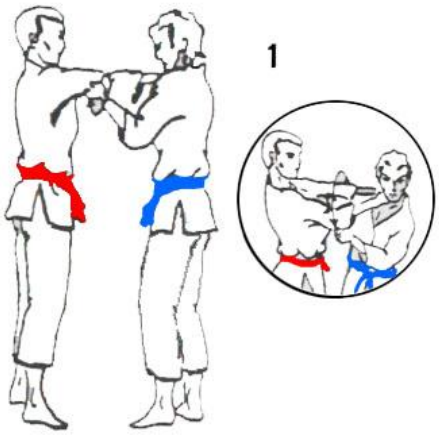
2. Eseguo ora una compressione con il mio avambraccio sinistro sul suo braccio destro tenendolo teso.

3. 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.

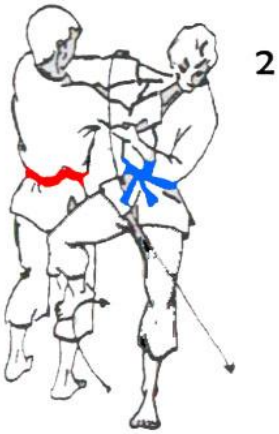
CONSIDERAZIONI:

- *In fase di portata a terra, dopo la parata, prima della compressione sul braccio di Uke si può mantenere il braccio in linea con la spalla inserendo in nostro avambraccio sx sotto il braccio (Tricipite) spingendo verso l'alto, anche con l'aiuto delle nostre gambe per mettere in condizioni Uke di portarsi sulla punta dei piedi.*

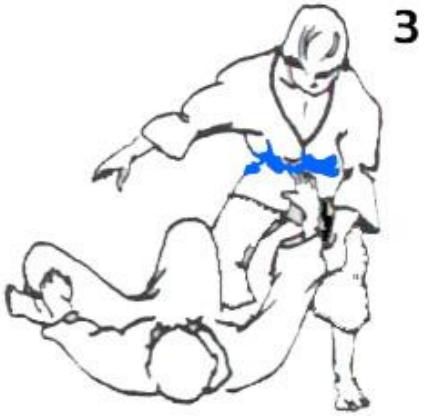
3A - Contro strangolamento diretto



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



2. Espongo successivamente il piede sinistro all'esterno del piede destro di Uke sbilanciandolo con un ampio spostamento delle sue braccia in senso anti orario.

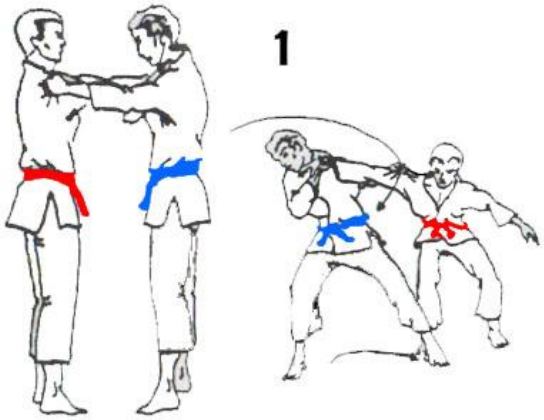


3. Solo dopo lo sbilanciamento porto il mio piede destro all'interno del ginocchio destro (cavità popliteale) di Uke e con la spinta del mio piede provoco la caduta sulla schiena di Uke.

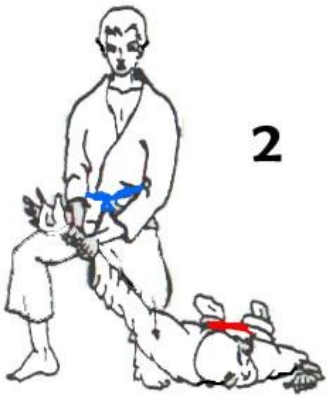
CONSIDERAZIONI: Tecnica di facile esecuzione.

- *La fase di liberazione può avvenire con la presa alle maniche (altezza dei gomiti) e sbilanciamento diretto, è possibile prima dello sbilanciamento, per un alleggerimento della liberazione, un avvolgimento delle maniche del Keiko Gi, seguita da una compressione sui gomiti spingendo verso l'alto, in modo da portare uke sulla punta dei piedi.*
- *La spinta del nostro piede dietro al ginocchio di Uke, parte dal basso verso l'alto e non deve essere fatta sul polpaccio di Uke, ma all'interno del ginocchio destro (area popliteale) con il piede di traverso, (Fumi Komi) per evitare lo scivolamento dello stesso.*

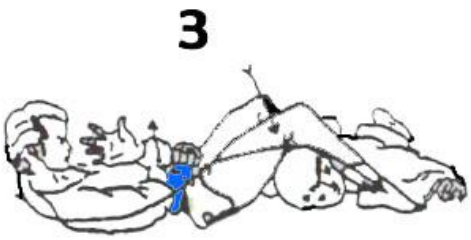
4A - Contro strangolamento diretto



1. 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, eseguo ora una grande rotazione spingendo con la mano sinistra la spalla di uke in senso orario atterrandolo con il torace rivolto al tappeto.



2. Successivamente afferro anche con la mano destra il polso destro di Uke che ha raggiunto il tappeto, porto il mio piede sinistro sotto l'ascella di Uke eseguendo un controllo, flettendo il mio ginocchio sx sul gomito dx.



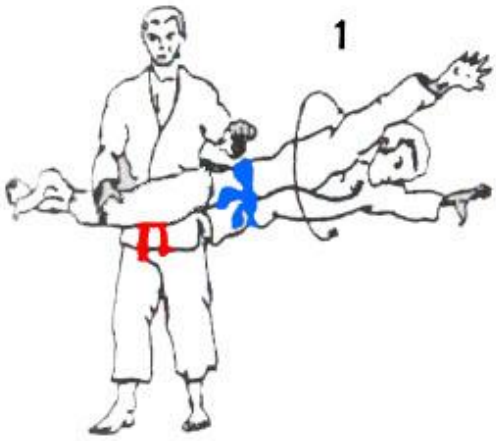
3. Porto il mio piede destro oltre la sua testa, mantenendo il suo braccio dal polso, posso così effettuare un'auto caduta sul fianco destro ottenendo un controllo del braccio.

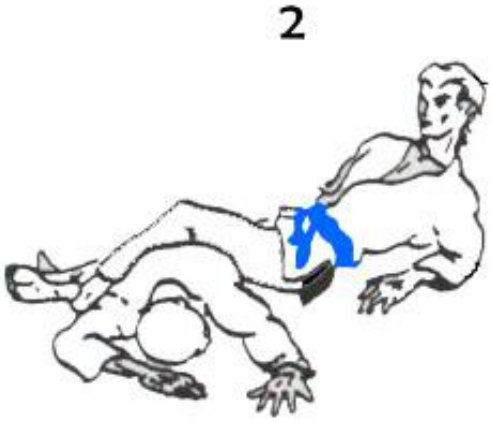
CONSIDERAZIONI:

- *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'interno 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 laterale, si allontana troppo da uke, ciò comporta un precario controllo del braccio.*
- *Per essere vicini, dopo la caduta, bisognerebbe prima di scendere a terra strattonare il braccio di Uke che abbiamo in controllo, questo movimento aiuta ad avere più contatto (michaku) in fase di completamento.*
- *Il nostro piede destro può essere poggiato sulla nuca o sulla spalla di uke per rafforzare il controllo.*

5A - Contro attacco a distanza

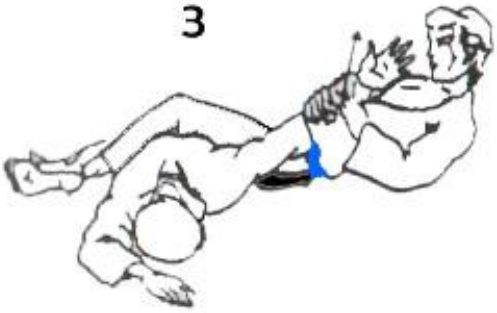
1. Mi porto verso il fianco sinistro di Uke (CHE DEVE MANTENERE LE MANI IN POSIZIONE DI GUARDIA E NON ALZANDO LE MANI), basta una distanza di tre passi, avanzando in velocità, espongo la mia gamba destra all'altezza dell'addome di uke.





2. 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.

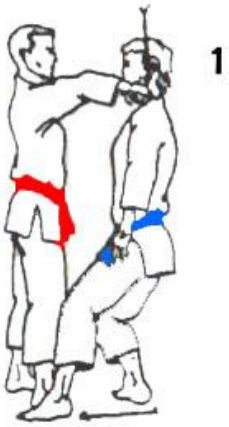
3. Dopo averlo atterrato, eseguo un controllo sul suo braccio sinistro contro la mia gamba sinistra.



CONSIDERAZIONI:

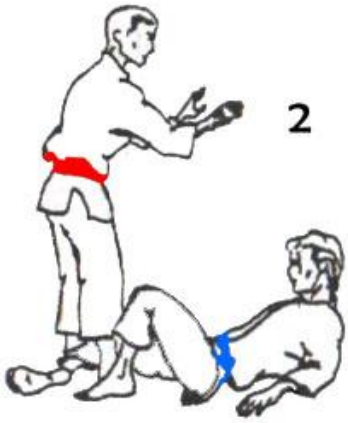
- *Nella prima fase la gamba destra non deve fermarsi all'addome, ma deve alzarsi il più possibile.*
- *Questo gli consentirà di non allontanarsi troppo in fase di caduta.*
- *Uke per agevolare Tori, può tenere la gamba quando è in fase di sospensione prima dell'avvitamento.*
- *La parte finale può prevedere il controllo del braccio attraverso la possibile leva al gomito, variata con la torsione del braccio e la spinta dello stesso all'altezza del gomito verso la testa di Uke. (ude garami)*
- *Con questa prima tecnica si comincia a "svezzare" i principianti ad avere conoscenza con le tecniche "volanti", molto utili per l'approccio con l'accademia.*

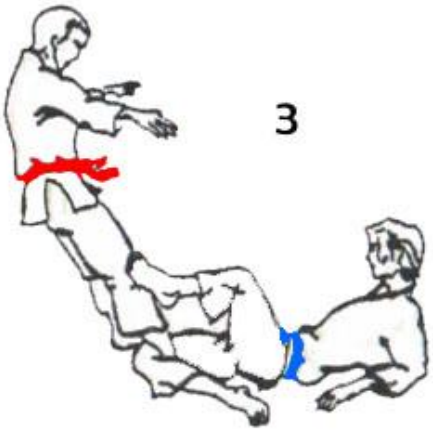
6A - Contro presa muscoli trapezi



1. 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.

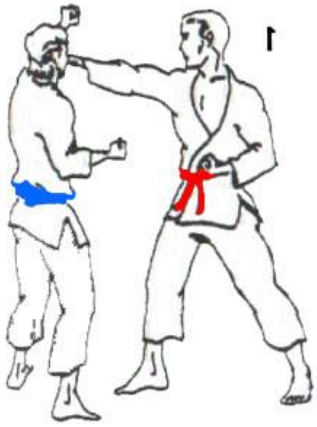
2. Nella nostra auto caduta (per scivolamento) sulla schiena, o per passaggio sotto il braccio destro di Uke, dobbiamo tenere in vista la posizione dell'alluce di Uke, esso deve trovarsi nella mia direzione in modo che quando si arriva a terra, avvolgendo la gamba, il piede resti bloccato sotto la nostra coscia, ciò gli impedirà di muoversi, spingendo il piede all'altezza della rotula. In posizione diritta, si rischia che questo scivoli perdendo il contatto, quindi una volta a terra bisogna fare una leggera torsione del corpo verso destra e mettere il piede al di sotto della rotula (di piatto laterale, non frontale), ora si può procedere alla spinta.



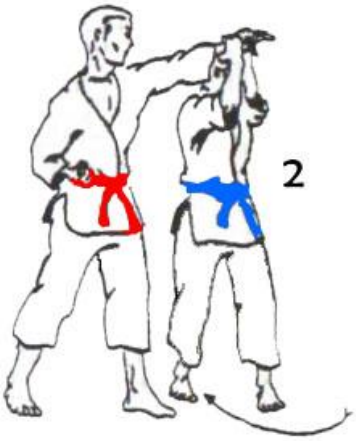


3. In conclusione dopo l'atterramento, il piede di Uke deve restare bloccato sotto la coscia di tori, in questo modo provoco la caduta dorsale di Uke, avendo una tecnica con un bloccaggio eseguito bene.

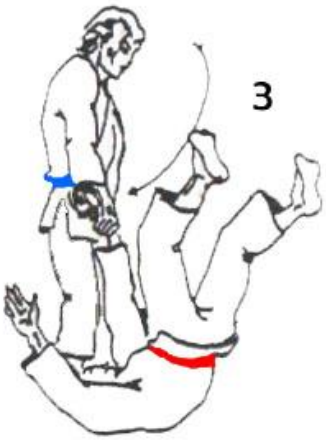
7A - Contro pugno diretto



1. Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke.



2. Eseguo una torsione, accentuandola con il passaggio del mio corpo sotto la sua ascella destra.

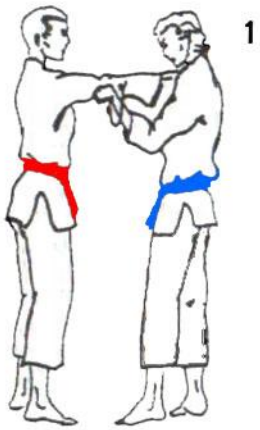


3. Successivamente, mantenendo la presa iniziale, afferro anche con la mano destra la sua mano destra, aumentando la torsione sul suo polso e costringendolo ad una capriola per evitare la slogatura del polso.

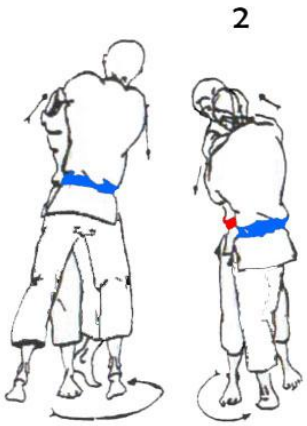
CONSIDERAZIONI:

- *Al momento della fase finale, quando aumentiamo la torsione sul polso/mano, possiamo anche aumentare lo squilibrio con una strattonata sul braccio facendo un passo in avanti, per mantenerne il controllo.*

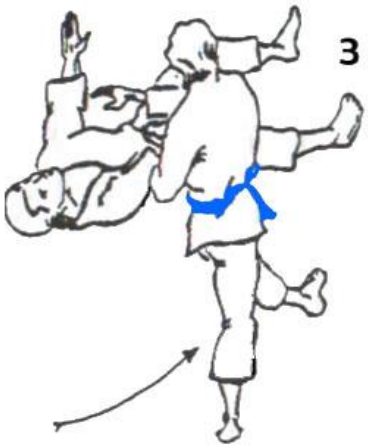
8A - Contro strangolamento diretta



1. Afferro con la mano destra la manica sinistra e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke. (Kumi Kata).



2. 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.

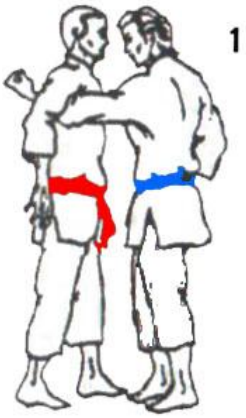


3. In questo istante ruoto con il piede sinistro in senso anti orario, incontrando, spazzando e sollevando il piede destro, avendo tolto a quest'ultimo la possibilità di appoggio ed aumentando la trazione sulla sua manica destra (pescando) provoco la sua caduta.

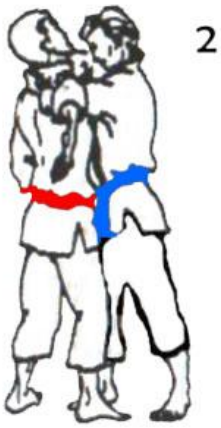
CONSIDERAZIONI:

- *Tecnica come tante altre, simile ad una tecnica di Judo (Harai Tsurikomi Ashi), difficilmente eseguibile bene staticamente, quindi preferibile attuarla con dinamicità.*
- *E' molto importante per lo sbilanciamento di Uke, la trazione sul braccio destro e lo spostamento del nostro corpo in senso antiorario, a seguire la tecnica.*
- *Si effettua con la presa in kumi kata alle due maniche mano sinistra alla manica destra e mano destra alla manica sinistra del Keiko Gi di Uke tirando, sollevando (pescando) e spazzando.*

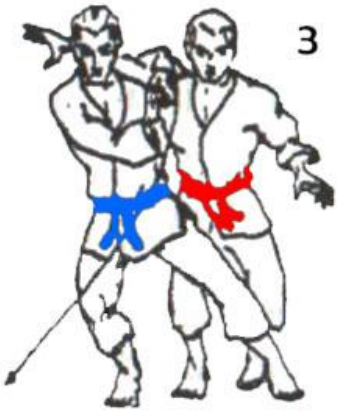
9A - Contro estrazione arma cintura



1. Mentre Uke tenta di armarsi, inserisco il braccio sinistro sotto l'ascella destra di Uke e porto il braccio destro contro la sua gola.



2. 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.

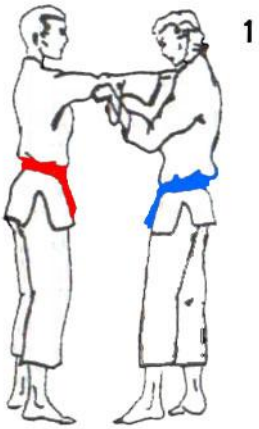


3. Successivamente ruoto verso destra posizionando la mia gamba sinistra davanti ad entrambe le gambe di Uke (a sbarramento), sbilanciando quest'ultimo per portarlo al tappeto.

CONSIDERAZIONI:

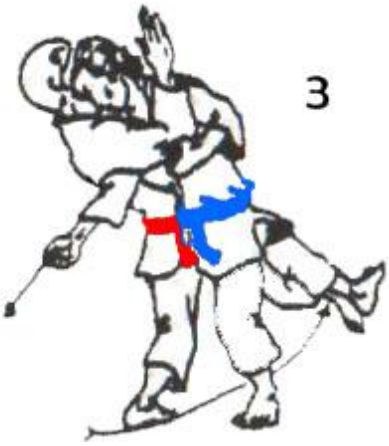
- *Dopo l'inserimento del braccio sinistro nel braccio destro di uke, si deve immediatamente sollevare il braccio per impedire ad Uke di estrarre l'arma.*
- *Spesso si vede in questa tecnica la proiezione di Uke.*
- *La tecnica è considerata ugualmente valida, ma trattandosi del settore A la corretta esecuzione è lo scivolamento sull'anca sinistra, mantenendo la mia gamba sinistra a sbarramento ad entrambe le gambe.*

10A - Contro strangolamento diretto



1. Afferro con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke ed espongo il mio piede sinistro all'esterno del suo piede destro.

2. Eseguo ora un movimento combinato, trazione della manica destra di uke, distensione del braccio (pugno chiuso), e spallata all'altezza della sua cuffia dei rotatori.

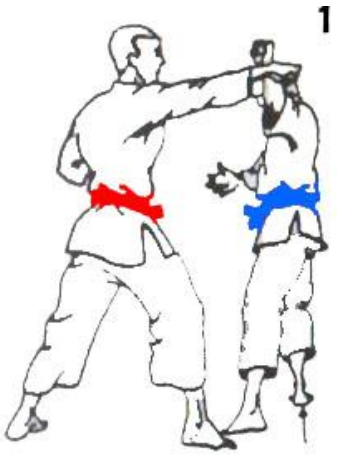


3. Contemporaneamente con un'oscillazione frontale della mia gamba destra, portandola in avanti, eseguo una falciata contro la sua gamba destra, (O Soto Gari), portando a terra uke.

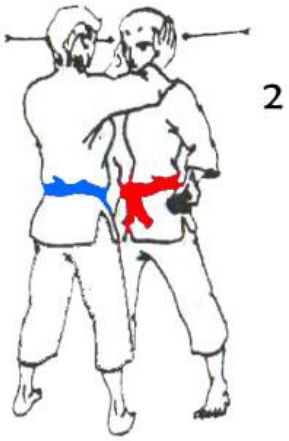
CONSIDERAZIONI:

- *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 contemporaneamente.*
- *Portandoci in avanti, afferrando il braccio di uke, possiamo fare una trazione con la manica del Gi per accentuare ancora di più la nostra spallata ecc.*
- *E' preferibile la distensione del braccio.*

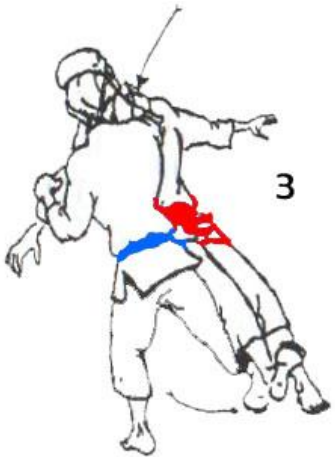
11A - Contro pugno diretto



1. Parata interna, colpisco con entrambi i palmi delle mani le orecchie di uke al fine di intontirlo con una compressione di aria al padiglione auricolare.



2. Successivamente, eseguo una trazione della manica destra del Keiko Gi di Uke contemporaneamente con il taglio della mano destra colpisco il suo collo (shuto uci) in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo.



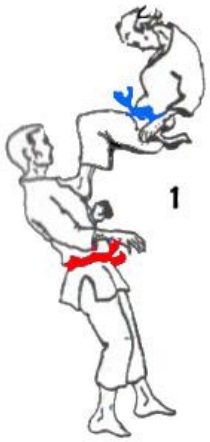
3. Eseguo una falciata con la gamba destra dietro la sua gamba destra, questo provocherà la caduta di uke sulla schiena.

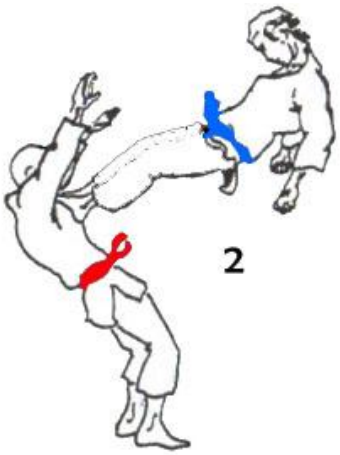
CONSIDERAZIONI:

- *L'esecuzione ottimale di questa tecnica prevede, oltre alla liberazione (essenziale in tutte le tecniche), la combinazione della falciata/trazione/atemi.*
- *L'atemi dello Shuto Uchi è diretto al collo, muscolo (sternocleidomastoideo), che parte della mastoide, voluminosa prominenza dell'osso temporale posto dietro il padiglione auricolare fino alla clavicola.*
- *La variante dello shuto uchi sulla clavicola, diventa anche più efficace che al collo, unita alla trazione della manica destra del Keiko Gi e alla spazzata, fa di questa triade di movimenti un'importante combinazione possibile ed efficace da eseguire.*

12A - Contro attacco a distanza

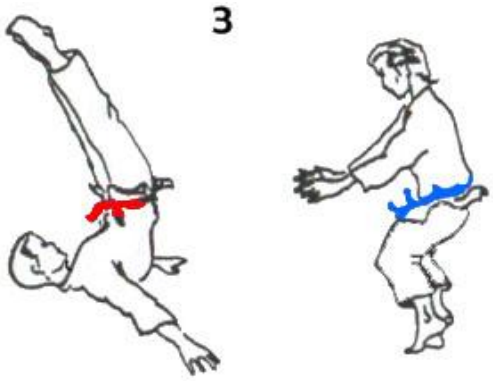
1. Mi avvicino frontalmente ad Uke **(CHE DEVE MANTENERE LE BRACCIA BASSE)** e arrivato alla distanza di circa un metro da lui (circa tre passi) mi sollevo rannicchiando i piedi portandoli in alto.





2. Raggiunta l'altezza il suo sterno, colpisco con una forte spinta allungando contemporaneamente le gambe.

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

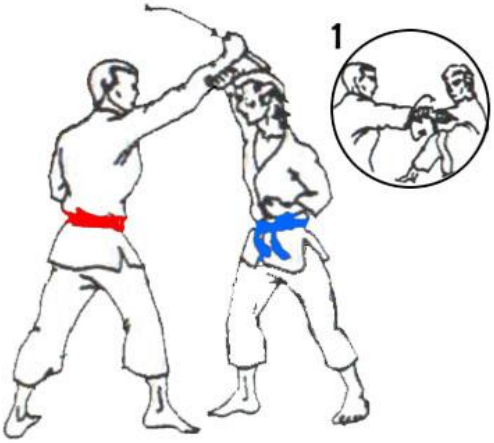


CONSIDERAZIONI:

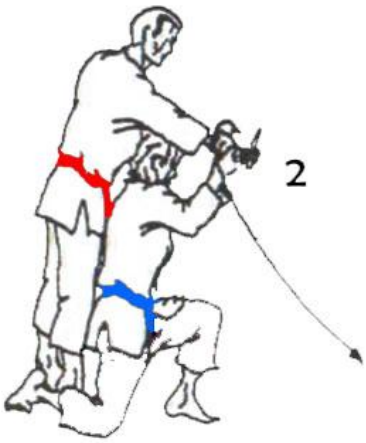
- *Di solito si vedono dei calci volanti anche scoordinati.*
- *La tecnica consiste con il sollevamento di tori all'altezza del torace di uke.*
- *Raggiunta l'altezza ottimale, tori deve colpire, allungando contemporaneamente le gambe, con tutti e due i piedi dando una spinta tale da atterrare uke.*

ESISTONO ALTRE VARIANTI (KUZURE), la stessa tecnica prevede l'attacco frontale e laterale di tori con la caduta di uke seguita da una ushiro ukemi con recupero e un ritorno in piedi.

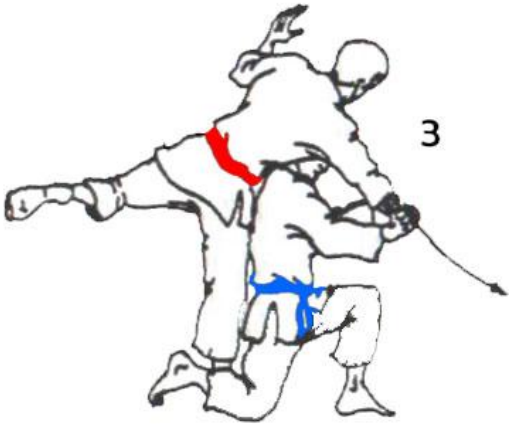
13A - Contro pugnalata dall'alto



1. Al tentativo di attacco di Uke, Tori avanza con la gamba destra inserendola tra le gambe di Uke, eseguo una parata con il braccio destro oltre il gomito, successivamente con la mano sinistra afferro il polso armato e con una torsione prima e una trazione poi, tengo l'arma sotto controllo.



2. Con la mano sinistra afferro la mano destra di uke, 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).

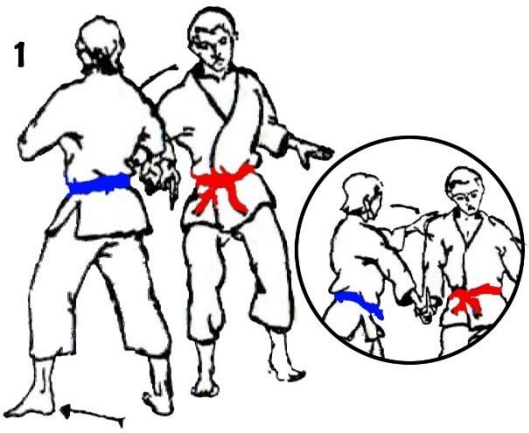


3. Scendendo con il ginocchio dx al tappeto e con una torsione sul braccio in senso antiorario (frustata) provoco lo scivolamento laterale del corpo dell'avversario al di sopra della mia spalla destra.

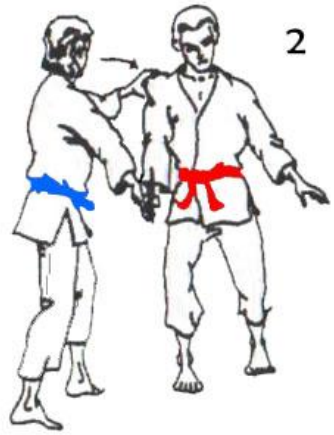
CONSIDERAZIONI:

- *Tecnica che si vede quasi sempre con una leva sulla spalla e una proiezione, ormai acquisite, sia in gara che agli esami e si lasciano passare.*
- *Ma siamo nel settore A: (trascinamento a terra) Tori sceso in ginocchio, con la gamba a sbarramento, effettua una torsione sul polso ed esegue una trazione laterale provocando il ribaltamento sulla schiena di uke, (il mio M° diceva: deve essere simile ad una frustata).*
- *Conclusione, la caduta di Uke è dovuta ad una torsione, non al caricamento sulla schiena di tori e proiezione.*
- *La parata può essere fatta anche oltre il gomito.*

14A - Contro pugnalata dal basso

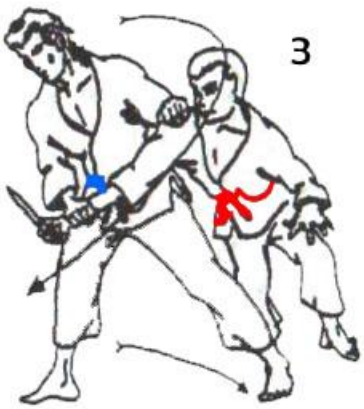


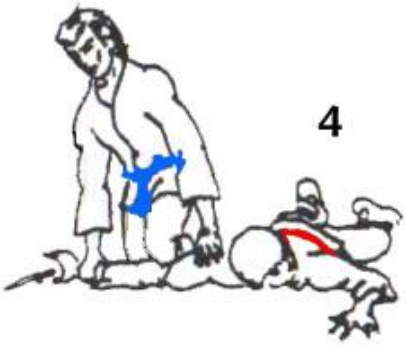
1 Parata esterna, effettuo uno spostamento a sx di Uke, contemporaneamente afferro con la mano destra il polso destro di Uke e con la mano sinistra effettuo una grossa spinta sulla sua spalla destra per allontanare l'arma.



2. Compio una rotazione di 180°, mettendo la gamba sinistra contro la tibia destra di Uke (a sbarramento) ed eseguo una decisa falciata, sbilanciando uke che raggiunge prono il tappeto.

3/4. Quando questi ha raggiunto il tappeto con il torace, scendo con il ginocchio sx poggiandolo sul tricipite, provoco il disarmo sfregandolo sul tricipite destro.



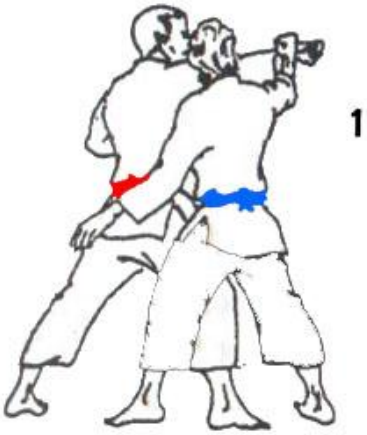


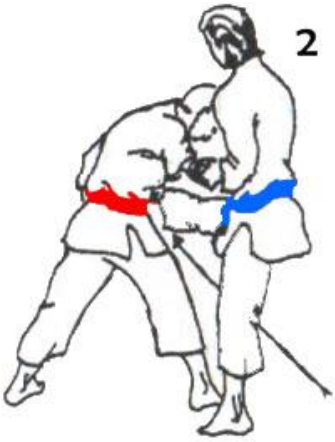
CONSIDERAZIONI:

- *E' molto importante il rispetto dell'arma.*
- *Questa deve essere sempre tenuta a distanza, con un controllo immediato del polso e l'allontanamento del braccio armato con una spinta decisa sulla spalla.*
- *Nella portata a terra, gamba a sbarramento e spazzata decisa.*

15A - Contro pugno diretto

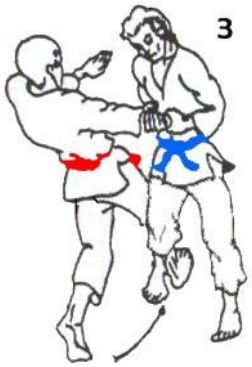
1. Parata esterna, avanzando con la gamba sinistra afferro con la mano destra il polso destro di Uke, ruoto in senso orario il suo braccio ed afferro con la mano sinistra la sua mano destra per accentuare la torsione del suo braccio, costringendolo quindi a flettere il busto in avanti.

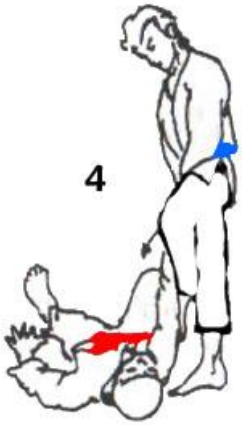




2. A questo punto colpisco con il piede destro il suo torace facendolo sbilanciare indietro. Successivamente, con la stessa gamba senza poggiarla a terra, eseguo una falciata dietro la sua gamba destra.

3/4. Dopo aver proiettato Uke al tappeto sul fianco sinistro, appoggio il piede sinistro 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.

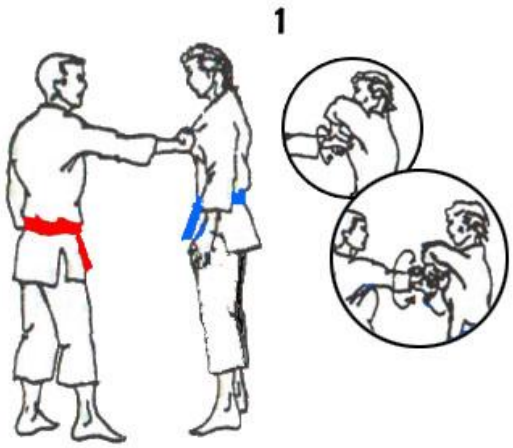




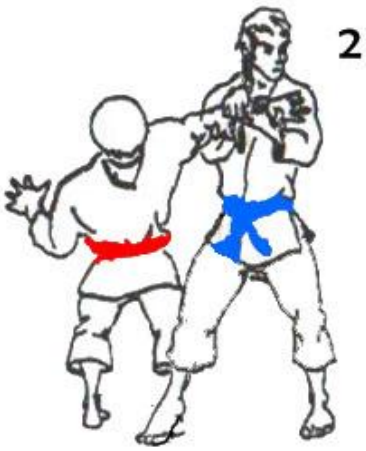
CONSIDERAZIONI:

- *Mentre eseguo la parata con il braccio, avanzo con la gamba destra.*
- *Nell'avanzare è importante considerare bene la distanza rispetto al corpo di Uke ed essere alla distanza giusta per l'esecuzione del calcio.*
- *La direzione del calcio è diretta alla zona addome/torace, personalmente preferisco che sia rivolto al viso, visto che dovrà procurare una caduta sulla schiena.*
- *Bisogna assicurarsi che uke non cada sulla schiena ma sul fianco destro, altrimenti non si può effettuare il controllo del braccio, spingendo la nostra tibia sinistra al gomito di Uke.*
- *Qualora uke cadesse sulla schiena, si effettuerà una strattonata per portarlo nella posizione ideale.*
- *In fase di preparazione del calcio al torace, si può anche fare un piccolo passo indietro, che serve anche ad essere più equilibrati.*

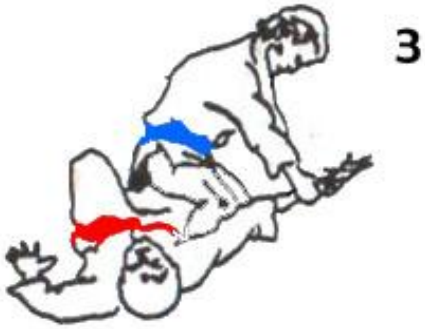
16A - Contro presa del bavero



1. Dopo aver afferrato con la mano sinistra la mano destra di uke 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.



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



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

CONSIDERAZIONI:

- *Tecnica classica di Aikido (kote gaeshi).*
- *Dopo la presa al polso e accentuando la pressione della mano, effettuo una rotazione in senso antiorario (TENKAN), successivamente accentuando la pressione sul metacarpo, provoco così la caduta sul dorso dell'avversario.*

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, mediante la nostra spinta con il ginocchio. L'efficacia del kote gaeshi è la spinta del nostro pollice sul metacarpo dell'anulare/medio di uke.

17A - Contro calcio

1

1. Eseguo una parata con l'avambraccio destro (all'altezza del ginocchio destro di Uke), avanzando con la gamba destra, compio uno spostamento del mio corpo in senso anti orario, allo stesso tempo chiudo la gamba di Uke sotto la mia ascella sinistra, bloccata così la gamba di Uke effettuo un passo in avanti anche con la gamba sinistra, per ritrovare il mio appoggio, eseguo ora con la gamba destra una falciata dietro la sua gamba destra, costringendo Uke ad una caduta dorsale sul tappeto.

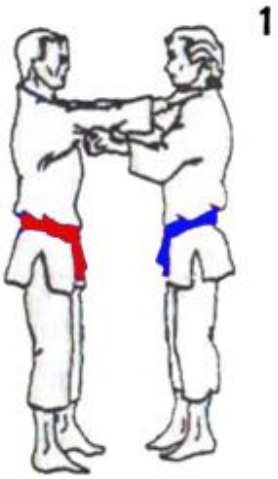
2

2. Mantenendo la gamba destra di Uke bloccata, porto il mio piede sulla sua gamba sinistra provocandogli una dolorosa iperestensione.

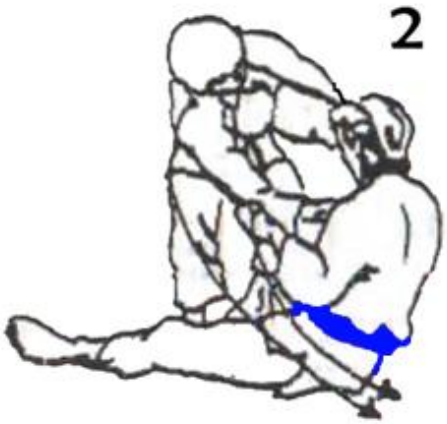
CONSIDERAZIONI:

- *I calci difficilmente si possono parare, bisogna anticipare la parata con uno spostamento del corpo verso il lato sinistro al fine di uscire dalla traiettoria del calcio e attutendo l'impatto con un atemi.*
- *In allenamento, per alleviare la caduta di Uke, si può alleggerirla con una presa al bavero, accompagnandolo al tappeto.*

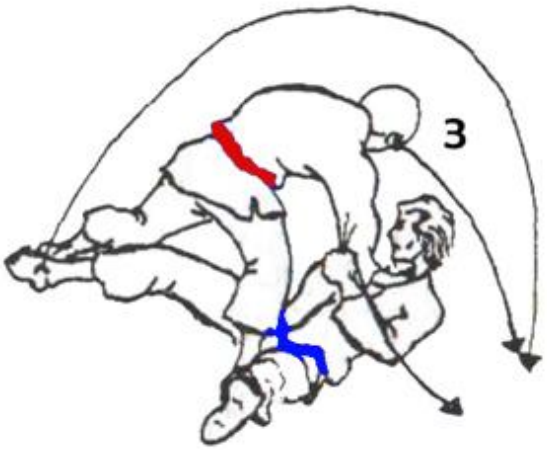
18A - Contro strangolamento



1. Tori afferra con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke e lo invita con una strattonata a fare un passo in avanti, portando il piede sinistro all'esterno del piede destro di uke e il destro al centro delle gambe di uke.



2. Completo la trazione con le braccia verso sinistra, scendo con la schiena verso il tappeto avendo cura di bloccare il suo piede sotto la coscia sinistra, mentre con il piede destro sollevo la gamba sinistra di uke, impedisco così ad Uke di ritrovare il suo equilibrio.



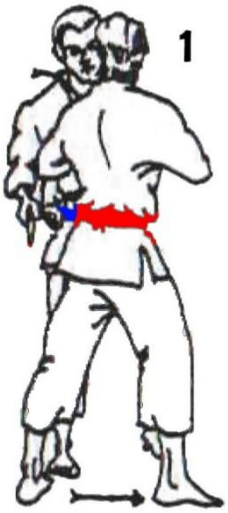
3. Continuo la trazione sulle maniche del keikogi per proiettare uke.

CONSIDERAZIONI:

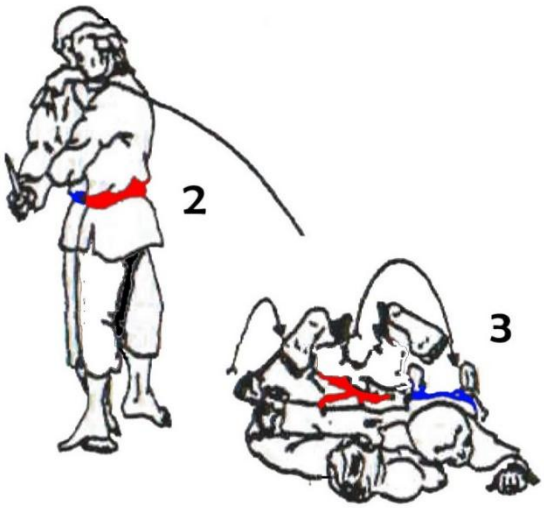
Quando si parla di sutemi waza resta sempre difficile applicare staticamente.

- *Questa è una di quelle tecniche simile alla tecnica di judo, sumi gaeshi - Uki Waza - (Yoko sutemi waza).*

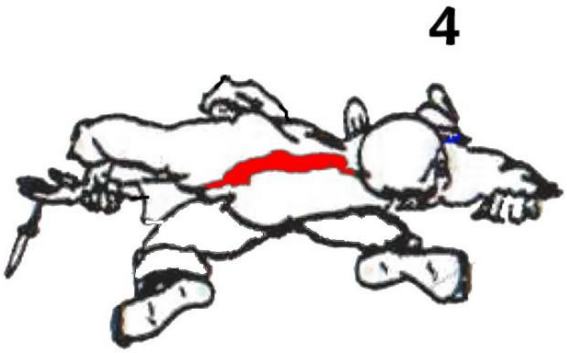
19A - Contro Coltellata dal basso



1. Parata interna, spostandomi a sinistra allontano 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.



2/3. Salto, adesso, a piedi uniti sul suo piede destro gettandomi in auto caduta dorsale trascinandomi uke, successivamente, spostandomi sul fianco destro e mantenendo la presa, eseguo un recupero, terminando in Ushiro kesa gatame.

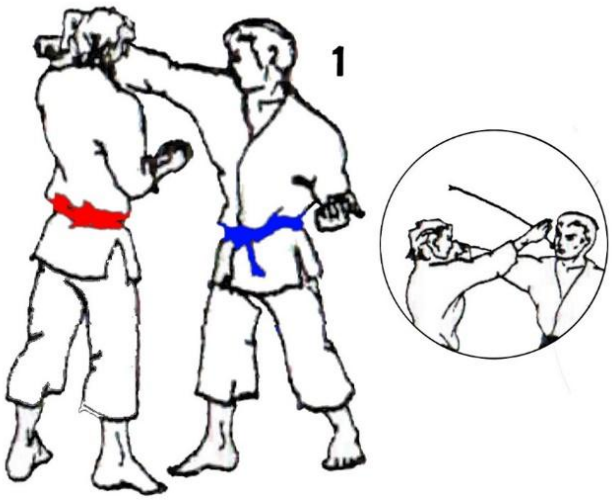


4. In conclusione, aumentando la torsione sul suo braccio disarmo Uke

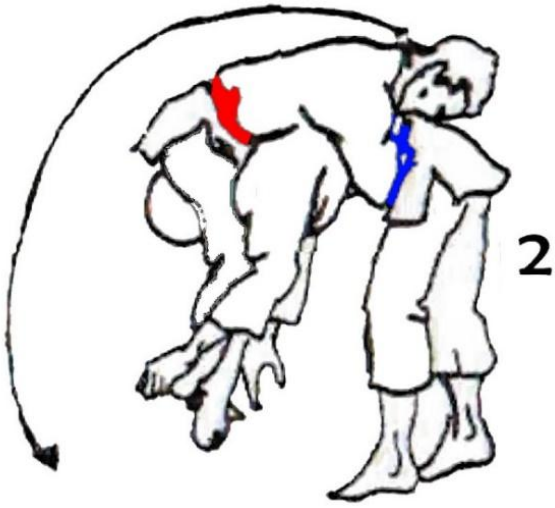
CONSIDERAZIONI:

- *Certamente è una tecnica da fare con molta attenzione all'ushiro con recupero, indirizzando il ribaltamento verso la testa di Uke, in questo modo si riesce a stare con il corpo lontano dal pugnale.*
- *Nell'eseguire il recupero è importante imprimere molta energia nell'andare in auto caduta dorsale, in pratica l'ushiro viene impostato già in piedi.*
- *Nella fase finale si arriva nella posizione di Ushiro kesa gatame.*

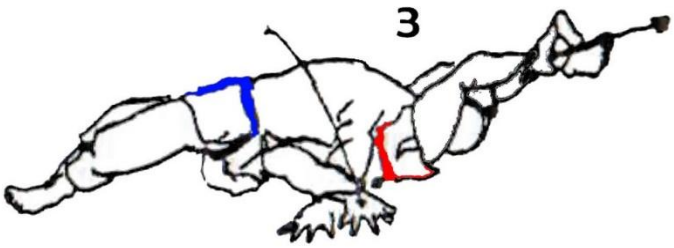
20A - Contro pugno diretto



1. Parata interna, mano sinistra, colpisco con il taglio della mano destra il collo di Uke destro ed eseguo con la stessa mano con una trazione del collo, ora posso flettere il suo busto in avanti.



2. Mi porto, successivamente con le gambe a cavallo, (successivamente gambe a croce juji) sulla sua nuca e stringo la sua vita con le braccia. (Posso anche prendere in cintura e ribaltare uke mediante l'oscillazione dei pied)i, ottengo così la caduta sul dorso.)



3. 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 dello sternocleidomastoideo.

CONSIDERAZIONI:

- *Dopo essere a cavallo di uke è determinante il ribaltamento.*
- *Dopo lo shuto e trazione sul collo, afferrare la cintura o si possono passare le mani al di sotto, all'addome cingendolo.*
- *Kuzure, dopo lo shuto uchi e la trazione sul collo, afferro con le due mani la cintura di uke, provocandone mediante l'oscillazione dei piedi la caduta sul dorso.*
- *Nella fase finale porto le mie braccia sopra quelle di uke, allungo le gambe provocando lo stiramento dello sternocleidomastoideo.*

SETTORE B

Il Ju Jitsu ed il Judo hanno diverse analogie, tantè che il fondatore del Judo Jikoro kano, ha iniziato con il praticare il Ju Jitsu, ritenendolo poi troppo violento e praticato da molti personaggi discutibili, decise di realizzare uno stile proprio chiamato Judo kodokan.

Il settore B del nostro programma, è la testimonianza delle radici e delle similitudini con il Judo, quindi, è il Judo fratello minore del Ju Jitsu. Un'altra similitudine del nostro Ju jitsu al Judo sono le 100 tecniche del nostro settore divise nei 5 raggruppamenti Go kyo.

Il Kodokan institute di Tokio ufficializza 100 tecniche, 68 di nage waza e 32 di katame waza, divise in:

- 16 di te waza (tecniche di braccia o mano)
- 10 di koshi waza (tecniche di anca)
- 21 di ashi waza (tecniche di gamba o piede)
- 5 di mae sutemi waza (tecniche di sacrificio in avanti)
- 16 di yoko sutemi waza (tecniche di sacrificio laterali)

Mentre il katame waza che si divide in:

- 10 osaekomi waza (tecniche di immobilizzazioni)
- 10 kansetsu waza (tecniche di leve o iper estensioni)
- 12 shime waza (tecniche di strangolamento)

In questo settore il B, insieme al settore C ed il settore D ho cercato, con fatica, di dare un nome alle nostre tecniche, abbinandole ad una tecnica di Judo. Sono state abbinate ai numeri di settori delle tecniche, si tratta di agevolare la memoria mnemonica.

Mi auguro che i maestri di Judo non inorridiscano, ma è stato veramente difficile riuscire ad abbinarle.

SETTORE B (NAGE WAZA TECNICHE DI PROIEZIONE)

Ne abbiamo parlato in varie occasioni e non mi stancherò mai di ripetere in modo particolare in questo settore, così come in altre tecniche, dove è previsto il caricamento sulla schiena, come sia importante tenere a mente:

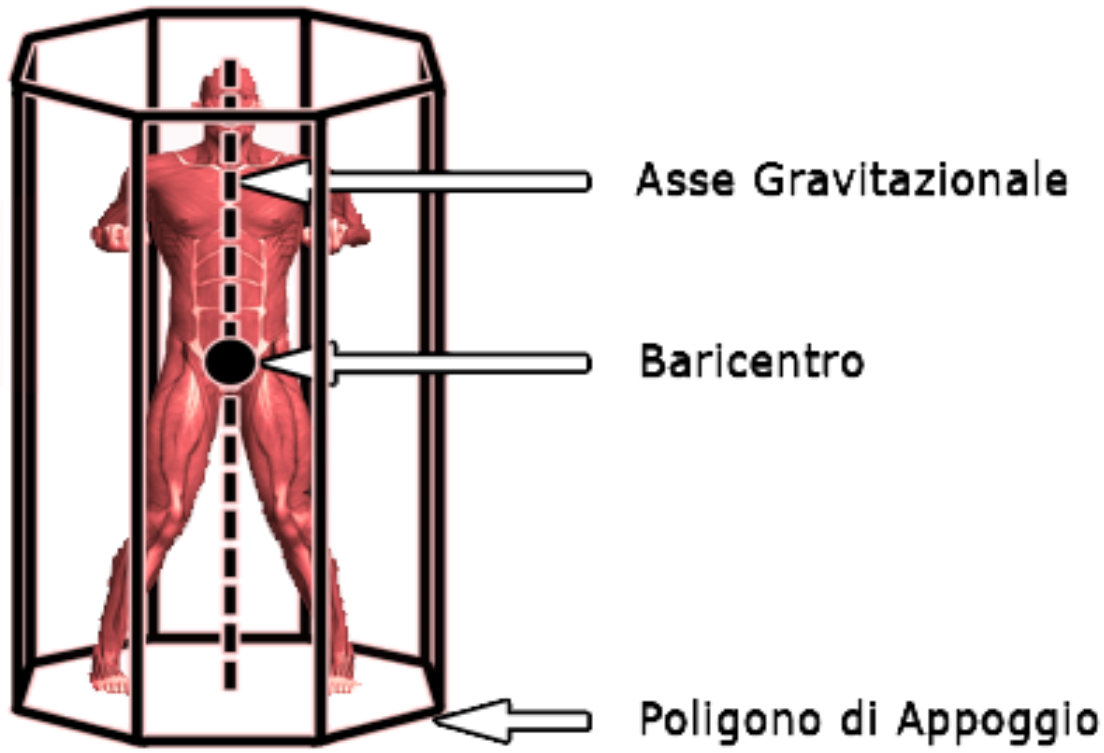
- L'entrata
- Lo squilibrio
- La preparazione al caricamento
- Il Michaku
- Il piegamento sulle gambe e non con il busto
- Il kake
- Ricordarsi del punto G. (punto gravitazionale), che si trova a circa 3 cm. sotto l'ombelico
- Abbassare il nostro baricentro, sotto il baricentro di uke
- La regola rimane sempre quella: "Tu Spingi, io Tiro" – "Tu Tiri, io Spingo"
- Le tecniche non vengono mai applicate con una sola parte del corpo
- Tutto il corpo partecipa alla riuscita ottimale della tecnica

Fate sempre tutte le cose della vita con: SHIN GI TAI

Shin: Cuore/Cervello

Gi: Tecnica

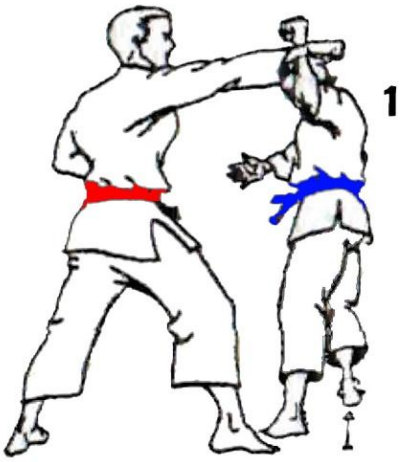
Tai: Corpo

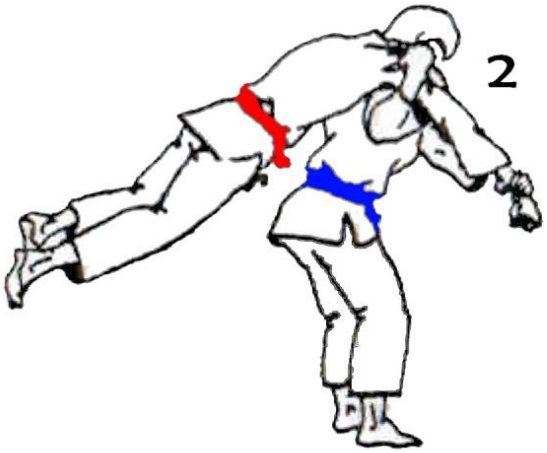


1B - Contro pugno diretto

Ippon Seoi Nage - Te waza - Tecnica di braccia

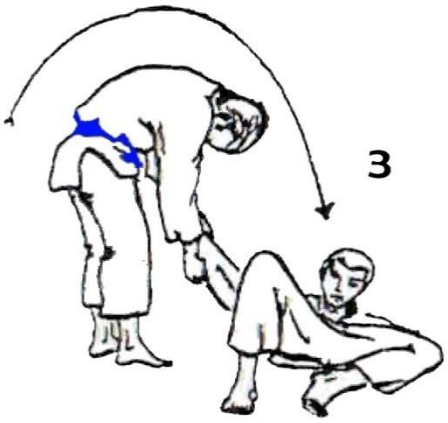
1. Avanzo con la gamba destra, eseguendo una parata interna, con la mani sinistra, (più che eseguire una parata interna secca), bisogna inserirsi senza ostacolare, ma agevolare l'avanzamento, con una trazione attraverso la manica di uke per portarlo sulla punta dei piedi, eseguo una rotazione in senso antiorario.





2. Inoltre, per maggiore sicurezza e trazione, la presa alla manica del Keiko Gi deve essere fatta non al polso ma, alla manica del Keiko Gi all'altezza del gomito.

3. In questa tecnica, come tutte quelle del settore B, è essenziale, il caricamento sulla schiena deve avvenire con il classico meccanismo di Kuzushi – Tzukuri – Kake (Tirare a sè Uke, attraverso lo strattonamento sul braccio ed il caricamento sulla spalla, tramite l'abbassamento del nostro baricentro, sotto il baricentro di Uke con la flessione delle nostre gambe e non del busto, posso ora posso proiettare uke al tappeto.

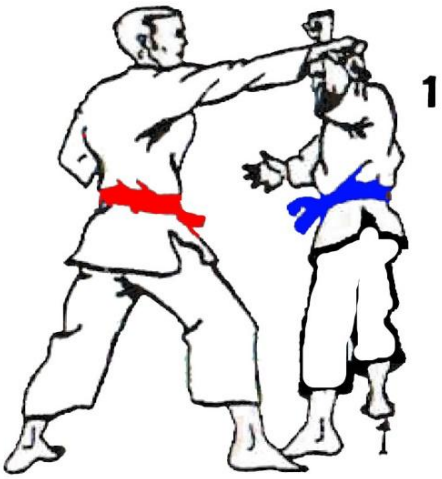


CONSIDERAZIONI:

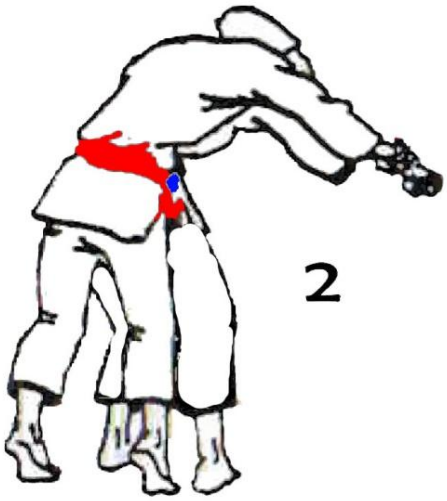
- *Ognuno di noi ha una sua posizione di guardia rispetto a uke, mantenendo fede alle indicazioni che ci hanno indicato i nostri maestri, La posizione di tori rispetto uke è in shizen hon tai o in zenkutsu dachi.*
- *Nella fase di proiezione, più che eseguire una parata interna secca, bisogna inserirsi senza ostacolare, ma agevolare, con una trazione attraverso la manica per il caricamento sulla schiena, Uke nella sua spinta iniziale.*
- *Inoltre, per maggiore sicurezza e trazione, la presa alla manica del Keiko Gi deve essere fatta non al polso ma, alla manica del Keiko Gi all'altezza del gomito.*
- *In questa tecnica, come tutte quelle del settore B, è essenziale, il caricamento sulla schiena deve avvenire con il classico meccanismo di Kuzushi – Tzukuri – Kake (Tirare a sé Uke, attraverso lo strattonamento sul braccio ed il caricamento sulla spalla, tramite l'abbassamento del nostro baricentro, sotto il baricentro di Uke (circa 3 cm. sotto l'ombelico) e con la flessione delle nostre gambe e non del busto.*

2B - Contro pugno diretto

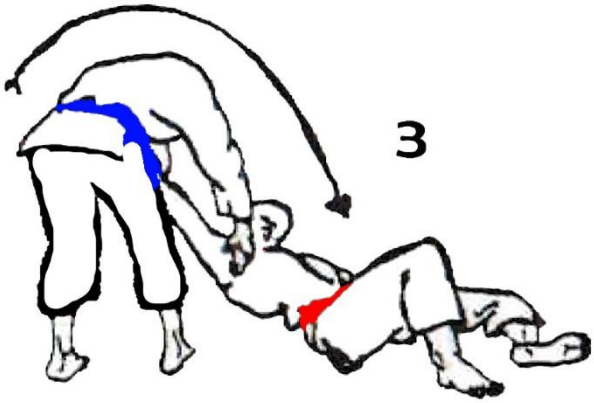
Kubi Nage – Tecnica di anca



1. Dalla posizione zenkutsu dachi di entrambi, uke attacca in oi tzuki jodan, tori para con il braccio sinistro e afferrando la manica destra del keikogi di uke eseguendo una trazione avvicinandolo.



2. 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, avvenuto il contatto, avvolgo il mio braccio destro attorno al suo collo.



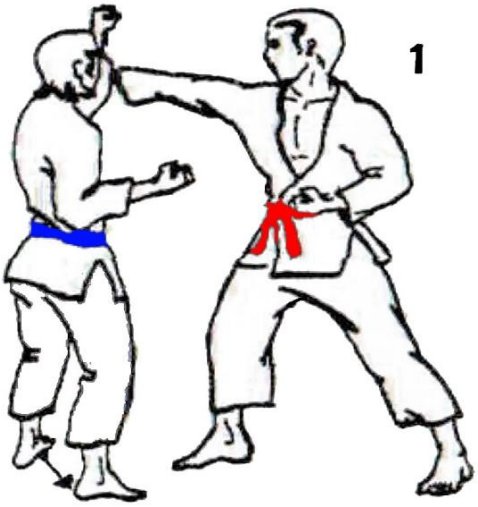
3. Ultimata la rotazione, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra, proiettandolo al tappeto.

CONSIDERAZIONI:

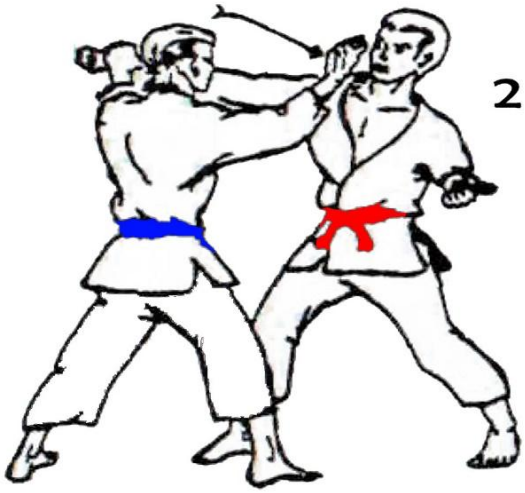
- *Come detto in precedenza, nel settore B regola essenziale, sono dettati gli accorgimenti che abbiamo già descritto.*
- *Nell'esecuzione, tori fa una trazione con il braccio destro, ottenendo che Uke avanzi col sinistro e che il suo peso appoggi sulla punta dei piedi.*
- *Compiuto lo squilibrio di uke, cinge il suo collo col braccio destro, avvolgendolo successivamente completato il tai sabaki esegue la proiezione, con la gamba destra a sbarramento.*

3B - Contro pugno diretto

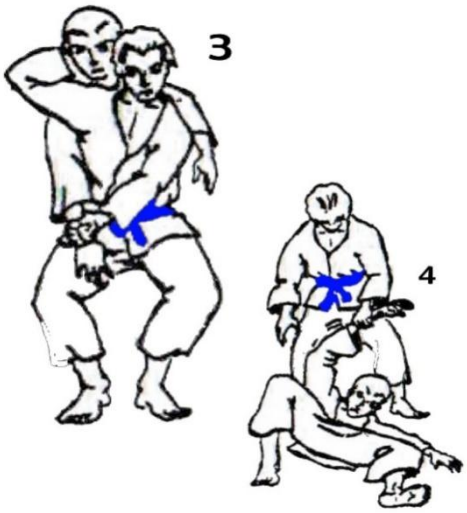
Seoi Nage Tecnicha di braccia



1. Parata interna, Tori deve posizionare il suo corpo allo stesso modo di O-Goshi. afferro con la mano sinistra la manica destra di Uke e porto il piede destro in corrispondenza dei suoi piedi con un avanzamento più ridotto, per agevolare la trazione successiva.



2. Successivamente, compiendo una trazione sul suo braccio destro, ruoto in senso anti orario, 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



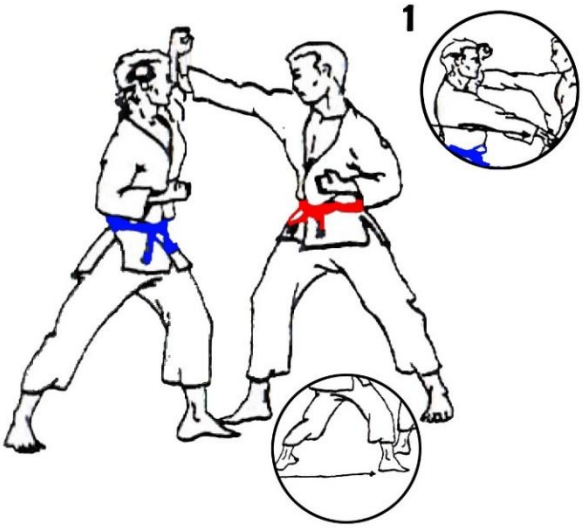
3/4. Volgendo il palmo della mano destra verso l'alto, avvolgo con il braccio destro il collo di Uke. Posso ora proiettare quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

CONSIDERAZIONI:

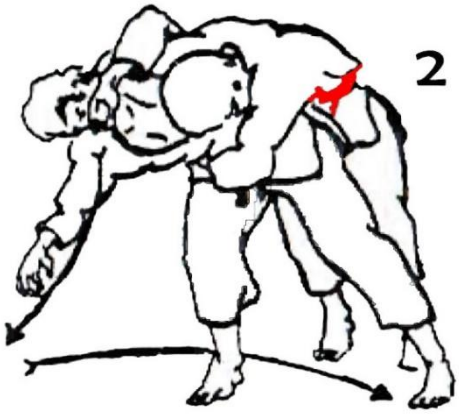
- *Te waza - Tecnica di anca*
- *Nella fase di proiezione, dopo aver colpito Uke con il taglio della mano destra, eseguo una trazione sul suo braccio destro solo successivamente afferro il collo completando la trazione su di esso per avere più contatto e sbilanciamento di Uke.*
- *Mantenendo la trazione e abbassando le gambe, posso proiettare caricando Uke sulla schiena ed abbassando le mie gambe lo proietto al tappeto.*

4B - Contro pugno diretto

Uki Goshi (tecnica di anca)



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



2. Successivamente, avvolgo il suo braccio destro passando con il mio braccio sinistro sotto la sua ascella destra e portando la mia mano (pugno) sinistra verso il mio sterno.

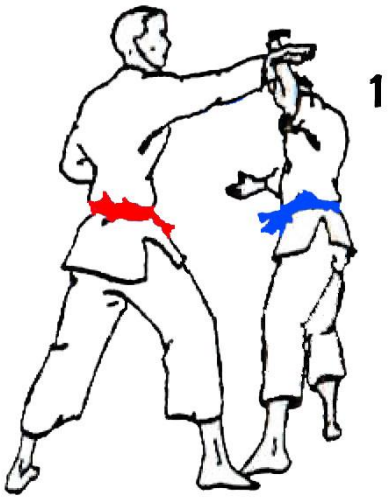
3. Posso ora ruotare con il piede sinistro, tra le gambe di uke, in senso orario esponendo l'anca sinistra davanti ad Uke. Concludo proiettando quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sull'anca.

CONSIDERAZIONI:

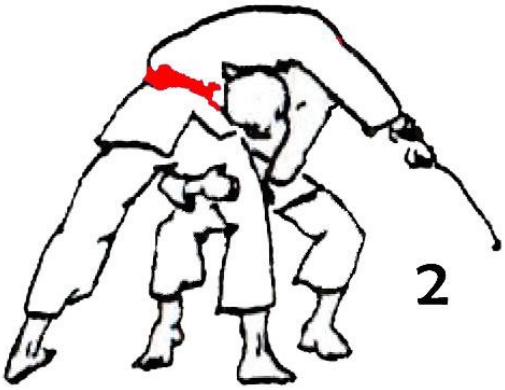
- *Dopo la parata interna, posso avanzare con il piede destro davanti al piede destro di Uke.*
- *Colpisco con un pugno destro il suo fegato e avanzo anche con il piede destro.*
- *Posso ora ruotare con il piede sinistro in senso orario tramite il tai sabaki, esponendo l'anca sinistra davanti ad Uke.*
- *Nel ricevere il pugno Uke farebbe bene ad indurire l'addome (kime).*
- *Il braccio sinistro di Tori non deve afferrare il Judogi di Uke ma deve avvolgere all'altezza della spalla.*

5B - Contro pugno diretto

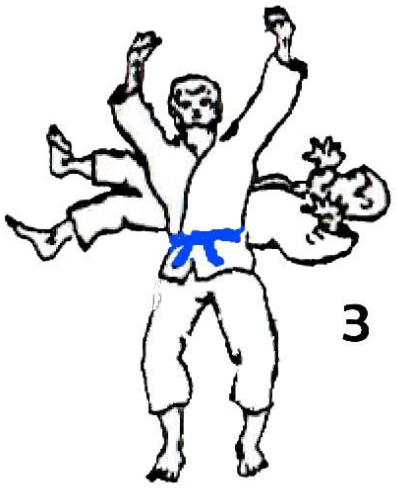
Guruma (Ushiro) - Caricamento sulla spalla con caduta posteriore di Uke



1. Parata interna, afferro con la mano sinistra la manica destra di Uke ed eseguo su di esso una trazione frontale mentre con la gamba destra entro in posizione di proiezione.



2. Avendo cura, in questa fase, di mantenere le gambe flesse, porto la mia spalla destra in corrispondenza della zona inguinale di Uke, per avere un bilanciamento del peso equilibrato sulla mia spalla, proseguendo la trazione sul suo braccio destro al di sopra del mio collo.



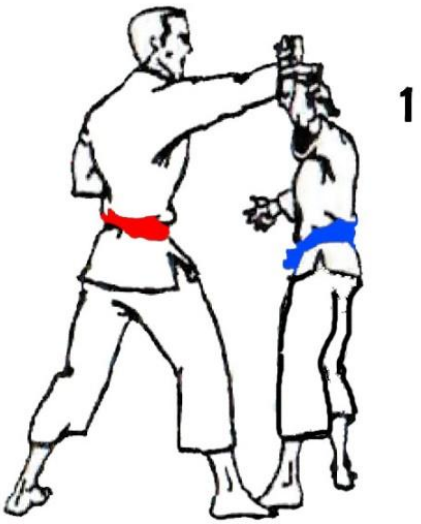
3. Posso ora sollevare Uke sulle spalle riacquistando la posizione eretta, Concludo scaricando lo stesso dietro il mio corpo, mantenendo la presa alla gamba ed il braccio, posso anche lasciare la presa, lasciando cadere uke al tappeto.

CONSIDERAZIONI:

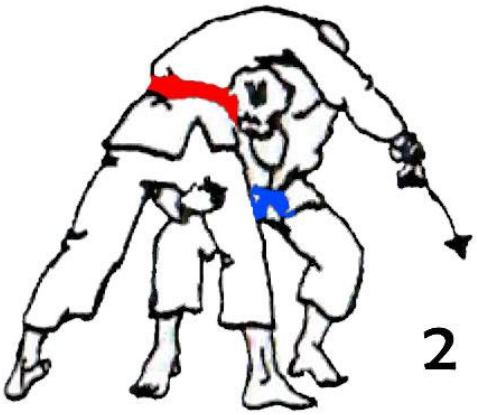
- *Il sollevamento corretto è quello eseguito con caricamento sulla spalla abbassando le gambe ed in modo che il sollevamento avvenga sulle gambe e non sulla spalla.*
- *Altra considerazione riguarda la trazione equilibrando il peso di carico, presa sulla manica destra di Uke sulla spalla (divisione equilibrata del peso - Guruma = Ruota).*
- *Tori, nella fase finale, a completamento dell'atterramento può afferrare tramite il controllo la gamba e il braccio di uke o lasciare la presa.*
- *L'errore più ricorrente è quello di eseguire il sollevamento abbassando la spalla e tentando di sollevare Uke con forza.*

6B - Contro pugno diretto

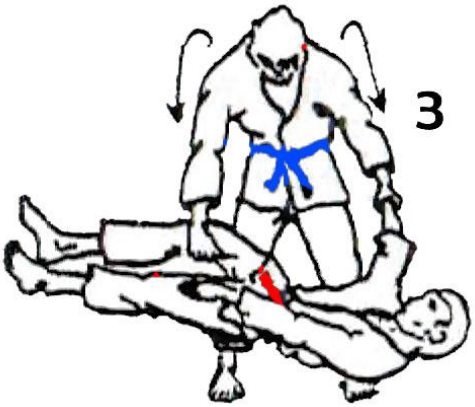
Guruma (Ma) - Caricamento sulla spalla con caduta in avanti di Uke



1. Parata interna, afferro con la mano sinistra la manica destra di Uke ed eseguo su di esso una trazione frontale mentre con la gamba destra entro in posizione di proiezione



2. Avendo cura, in questa fase, di mantenere le gambe flesse, porto la mia spalla destra in corrispondenza della zona inguinale di Uke per avere un bilanciamento del peso equilibrato sulla mia spalla, proseguendo la trazione sul suo braccio destro al di sopra del mio collo.



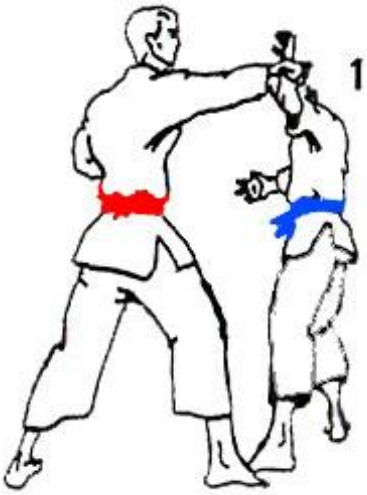
3. Flettendo il busto in avanti, posso ora sollevare Uke sulle spalle riacquistando la posizione eretta, concludo scaricando lo stesso davanti il mio corpo mantenendo la presa sul polso e avvolgendo con il braccio destro la sua gamba destra.

CONSIDERAZIONI:

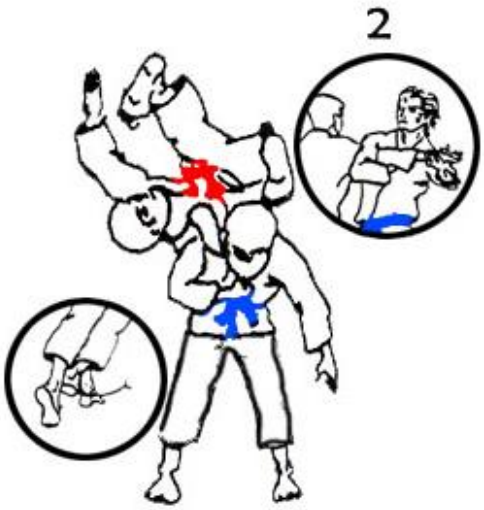
- *Il meccanismo di questa tecnica, non varia dalla precedente (5B) eccetto, lo scaricamento di Uke che avviene in avanti, mantenendo il controllo del braccio e della gamba di Uke.*

7B - Contro pugno diretto

Ushiro Wakare - Sutemi Waza



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



2. 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.

3. 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.

CONSIDERAZIONI:

- *Ushiro Wakare - Sutemi Waza*
- *In questa tecnica si evidenzia l'importanza dell'energia cinetica, (energia statica a energia di movimento).*
- *E' il lavoro che deve essere compiuto da una forza per portare un corpo con la massa, inizialmente ferma, 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, se il recupero porta direttamente uke alla caduta prona, tori può passare direttamente al controllo del braccio avvolgendolo, indirizzando in suo pugno allo sterno così da impostare una leva.*
- *Se uke dopo il recupero arriva sul tatami in piedi, bisogna effettuare con rapidità, una spinta indietro al suo piede/tibia destro, costringendo uke a distendersi sul tappeto, prono.*
- *La gamba destra di tori può inserirsi tra le gambe di uke, dopo essere andati entrambi al tappeto.*

8B - Contro avvolgimento in vita alle spalle

Goshi Kubi Nage - Tecnica di Anca

1. Uke si presenta alle spalle di tori tentando un avvolgimento alla vita, lo agevolo alzando in alto le braccia, una volta avvenuto l'avvolgimento, e supponendo che nella presa 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.

2. Successivamente abbassando leggermente le gambe, porto il mio piede destro a sbarramento e con la mano destra afferro il suo collo.

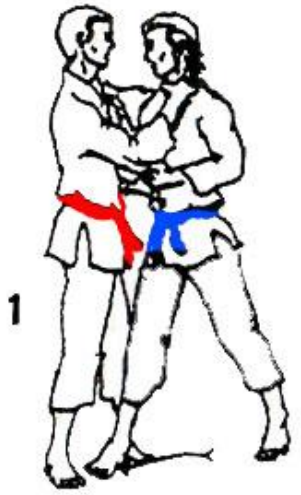
3. Posso ora proiettare quest'ultimo al tappeto esponendo l'anca e facendolo ruotare sulla mia anca destra, avendo cura di distendere la mia gamba destra dietro la sua gamba destra per facilitare il movimento di proiezione. qualora Uke presenti libero il polso sinistro anziché il polso destro, la descrizione di cui sopra va modificata secondo quanto indicato nella premessa.

CONSIDERAZIONI:

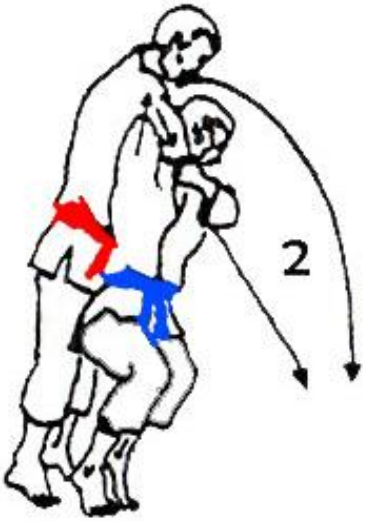
- *Per una buona riuscita della proiezione sono importanti, l'abbassamento ed il caricamento sull'anca e la gamba a sbarramento, flettendo il ginocchio destro.*

9B - Contro strangolamento diretto

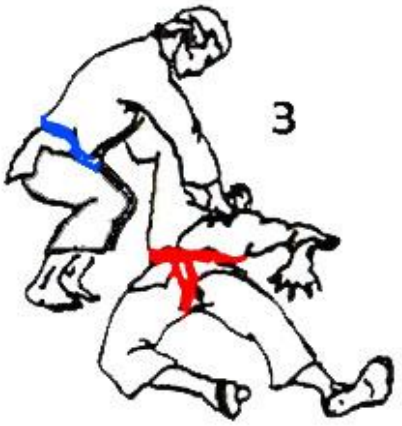
Morote Seoi Nage - Te Waza - Tecnica di braccia



1. La vicinanza agevola tori nell'applicare una presa (kumi kata, 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 sterno, più che un atemi è una spinta, per agevolare poi una mia trazione.



2. Eseguo successivamente, il tai sabaki sollevando il mio gomito sotto la sua ascella destra compiendo con il piede destro una rotazione in senso anti orario.



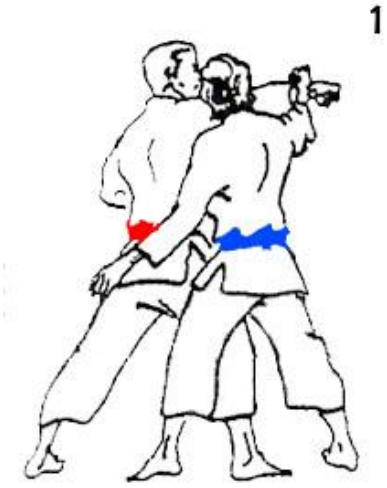
3. Aumentando la spinta del gomito sotto l'ascella ed eseguendo trazione con la mano sinistra, scendo ora sulle gambe facendo trazione con le braccia, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia Spalla destra.

CONSIDERAZIONI:

- *Tecnica della famiglia dei Seoi Nage, nelle due forme (Morote e Ippon).*
- *Appartenente al gruppo di tecniche denominate "Seoi Nage" nelle loro varianti ("Kata", "Eri", "Morote", "Ippon", "otoshi" ecc.) sono tra le più eseguite in gara e riscontrano un grosso favore degli agonisti.*
- *E' essenziale, colpire, leggermente, con il gomito lo sterno di Uke, avanzando con la gamba destra contemporaneamente all'esecuzione dell'atemi.*
- *L'empi allo sterno più che colpirlo violentemente serve per l'allontanamento di uke e agevolare la successiva trazione al bavero e l'abbassamento delle gambe)*

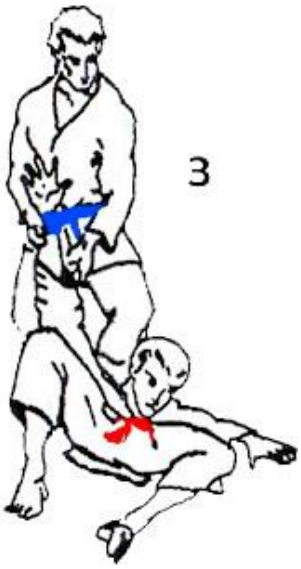
10B - Contro pugno diretto

Hidari Ippon Seoi - Te Waza - Tecnica di braccia



1. Uke attacca con Oi Tzuki jodan, parata esterna, decisa tanto da deviare il colpo, per ottenere una posizione ottimale di baricentro, mi sposto sul lato con il piede sinistro d'avanti al piede destro e con il sinistro d'avanti al piede sinistro di uke.

2. Contemporaneamente con la mano sinistra afferro il suo keiko Gi. Ora flettendomi molto sulle gambe e con la trazione delle braccia carico uke sulla mia spalla sinistra.



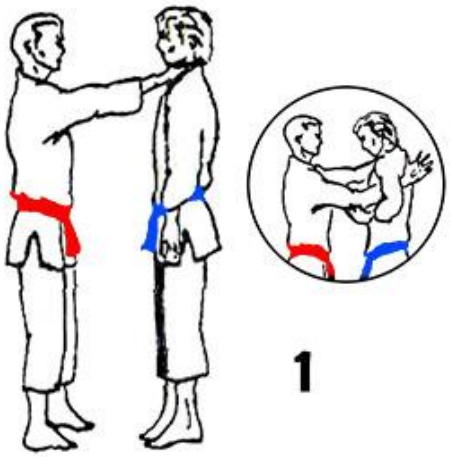
3. Ora posso proiettare Uke al tappeto facendolo passare al di sopra della mia testa.

CONSIDERAZIONI:

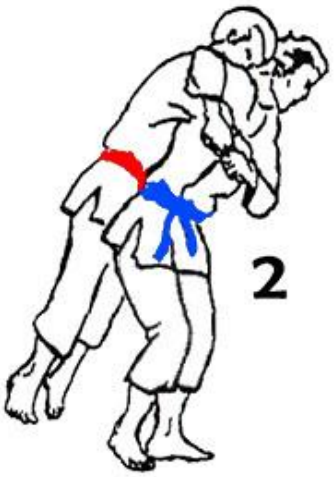
- *Tecnica che comporta un pò di "timore" tra i praticanti, in quanto la proiezione eseguita sulla spalla sinistra di uke, avviene al di sopra della testa di Tori.*
- *Tuttavia, la deviazione, accentuata del braccio, dopo la parata, serve per portare al massimo l'equilibrio uke, con l'inserimento del nostro baricentro, d'avanti al baricentro di uke.*
- *L'abbassamento delle nostre gambe concorro all'esecuzione di una tecnica spettacolare.*
- *Uke cade direttamente sulla spalla senza MAI mettere la mano al tappeto per alleviare la caduta.*

11B - Contro strangolamento diretto

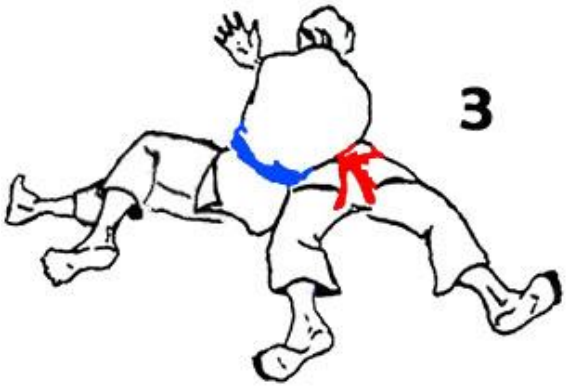
Soto Makikomi (Yoko Sutemi Waza)



1. Afferro e avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke passando all'interno di esso ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi all'altezza dell'avambraccio.



2. Ruotando verso in senso antiorario, porto il piede destro all'esterno del suo piede destro, mentre con il braccio destro avvolgo dall'alto il suo braccio destro.



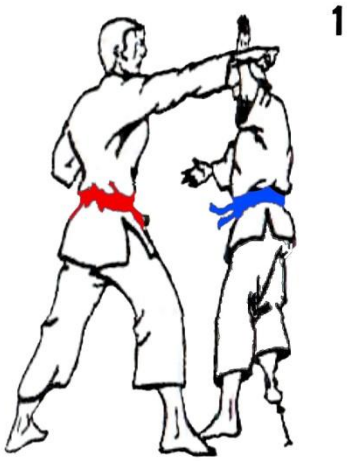
3. Serrando il braccio di Uke sotto l'ascella destra ed afferrando anche con la mano destra il suo Keiko Gi in corrispondenza dell'avambraccio, carico tutto il peso del mio corpo e avvitandomi su me stesso, scendo sul ginocchio destro e poggio la mia mano destra sul tatami proiettando Uke al tappeto scendendo in auto caduta (anticipando il ginocchio) sul mio fianco destro premendo decisamente sul fianco destro di uke, concludo in posizione di on kesa gatame.

CONSIDERAZIONI:

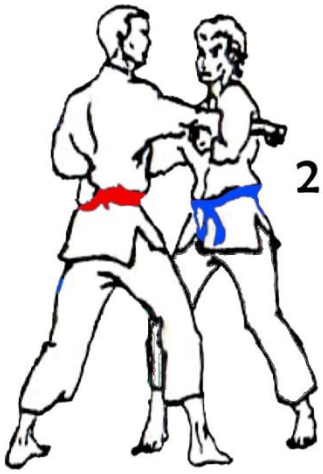
- *Questa tecnica si può eseguire realizzando una proiezione staccandosi entrambi dal tappeto effettuando una tecnica anche spettacolare.*
- *Altra soluzione è quella di appoggiare in fase di proiezione la mano ed il ginocchio destro al tappeto per attutire l'impatto scendendo con il controllo in kesa gatame.*
- *In ambedue i casi Tori e Uke devono restare molto "attaccati" (Michaku).*
- *Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario e soprattutto l'abbassamento del baricentro.*

12B - Contro pugno diretto

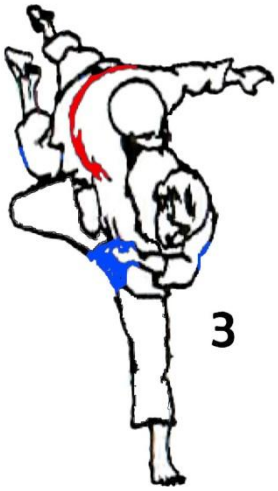
Hane Goshi - Tecnica di Anca - Goshi Waza



1. Afferro e avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke passando all'esterno di esso ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi all'altezza del gomito.



2. Ruotando verso in senso antiorario, porto il piede destro all'interno delle sue gambe, completato il tai sabaki porto il mio piede destro all'interno del suo ginocchio destro. Mentre con il braccio sinistro, prendo e tiro il suo braccio destro.



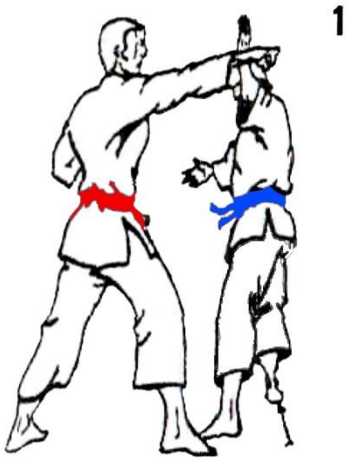
3. Posso ora proiettare al tappeto uke sulla mia anca destra o prendendo la cintura.

CONSIDERAZIONI:

- *E' importante, in fase di proiezione, la presa in cintura per agevolare il sollevamento di Uke.*
- *Il piede di Tori e posizionato sulla tibia destra non trascurando di accentuare l'esposizione dell'anca per fare una buona proiezione.*

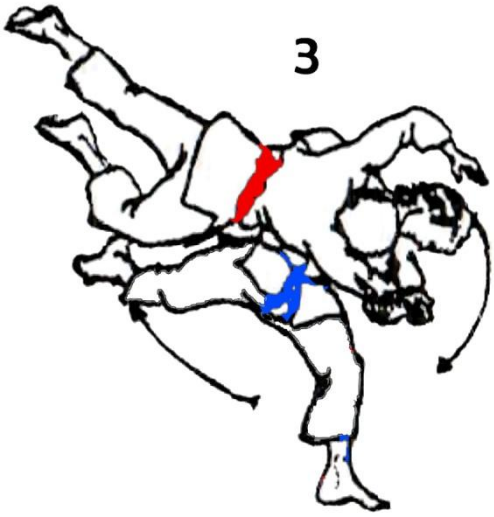
13B - Contro pugno diretto

Kuzure Hane Goshi - Tecnica di Anca - Goshi Waza



1. Parata interna, avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke passando all'esterno di esso ed afferro con la mano sinistra il suo Keiko Gi all'altezza del gomito.

2. Passo ora il mio braccio sinistro sotto la sua ascella sinistra **a**fferrando con la mano destra la sua cintura dietro la schiena. Ruoto il corpo in senso antiorario, dispongo la mia anca destra avanti la sua anca destra.



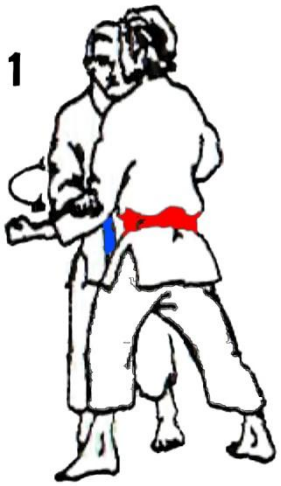
3. Poggio ora il mio piede destro sul suo piede destro, posso così sollevare uke con la mia gamba destra proiettandolo al tappeto.

CONSIDERAZIONI:

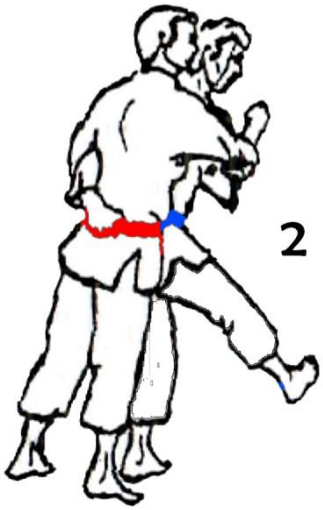
- *Si tratta della stessa azione sopra descritta (12B) con la sola variante dell'appoggio del piede, che può essere eseguita anche in diverse altezze.*

14B - Contro fendente lato sinistro

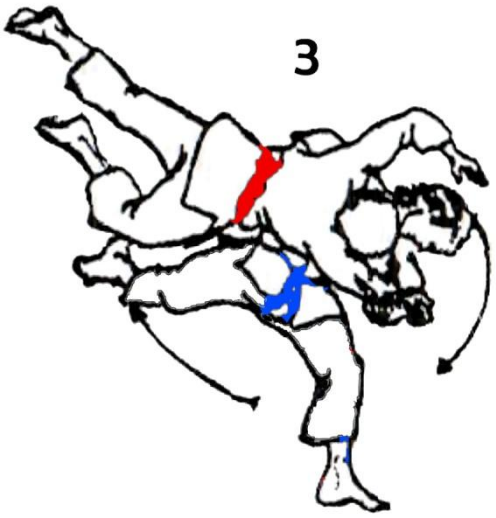
Harai Goshi - Spazzata con l'anca - Goshi Waza



1. Uke attacca con un fendente laterale, parata interna, afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke al di sopra del suo gomito destro.



2. 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, avvicino la mia schiena al torace di Uke.



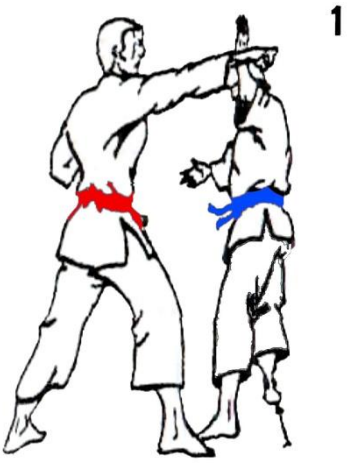
3. Mantenendo la trazione delle braccia eseguo una spazzata con la mia gamba destra sulla coscia di uke, per effetto di questa oscillazione all'esterno della gamba destra di uke, mentre con la testa scendo verso il mio ginocchio sinistro, posso così proiettare uke al tappeto ruotando sulla mia anca destra.

CONSIDERAZIONI:

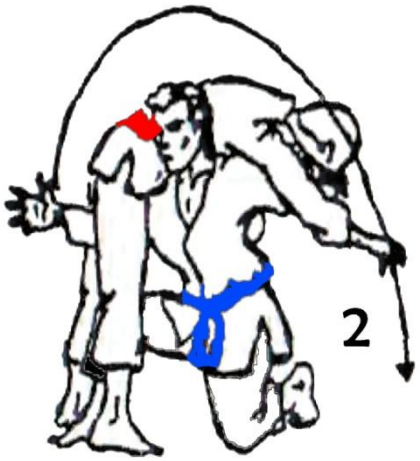
- *Harai goshi è una tecnica di anca che appartiene al secondo gruppo del go kyo di Judo.*
- *Fu inventata da Jigorō Kanō, per anticipare le schivate degli avversari che sfuggivano alla sua tecnica preferita.*
- *Nell'esecuzione classica Tori squilibra Uke in avanti a destra, mantenendo uno stretto contatto con il suo corpo.*
- *Tori solleva e spazza il fianco destro di Uke con la gamba tesa all'indietro, piegando il busto in avanti proietta con forza.*
- *Da tenere presente, a differenza dall'Harai Goshi, la 14B è una tecnica contro fendente laterale, quindi si raccomanda durante la parata di non trascurare la schivata con il controllo del braccio armato.*

15B - Contro pugno diretto

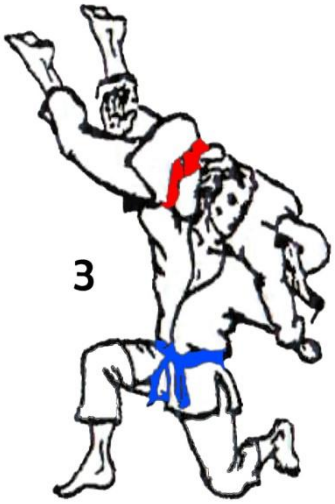
Kata Guruma - Ruota sulle spalle - Te Waza - Tecnica di braccia



1. Uke attacca con Oi Tzuki jodan, 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.



2. Appoggio successivamente il ginocchio sinistro sul tappeto, entro ora con il braccio destro tra le gambe di uke.



3. Posso ora far ruotare quest'ultimo al di sopra delle mie spalle tenendo la mano sinistra vicino alla mia spalla sinistra e compiendo una estensione con il braccio destro davanti al mio volto una rotazione in senso antiorario.

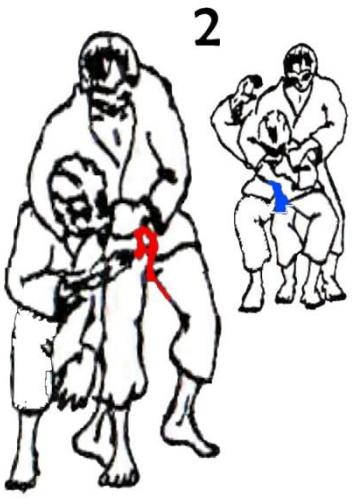
CONSIDERAZIONI:

- *Uke nella caduta deve tenere Nell'eseguire Kata Guruma, valgono le stesse regole del 5 e 6 B (per quanto concerne il caricamento sulla spalla.*
- *E' importante la trazione sulla spalla destra di uke, e il ginocchio sinistro di tori che viene appoggiato al tappeto.*
- *Inoltre, Tori deve scendere mantenendo perfettamente simmetrico il proprio baricentro, in modo da avere sufficiente equilibro per effettuare un caricamento corretto.*
- *La proiezione deve essere eseguita facendo compiere un movimento assimilabile a quello di una ruota (guruma).*
- *Uke durante l'esecuzione e la caduta deve tenere le gambe diritte.*

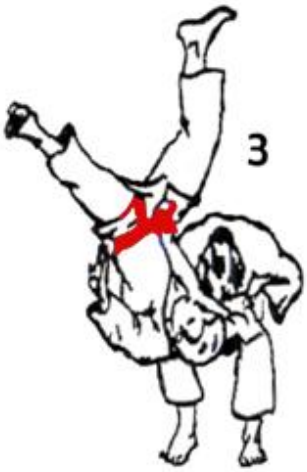
16B - Contro avvolgimento del collo

O Seoi Otoshi -- Te Waza - Tecnica di braccia

1. Con la mano destra allontano 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.



2. Passo successivamente con la gamba sinistra davanti al corpo di Uke e con la mano destra afferro il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito o della spalla destra.



3. Concludo proiettando al tappeto Uke facendolo ruotare al di sopra del mio corpo, mentre con il ginocchio destro raggiungo il tappeto.

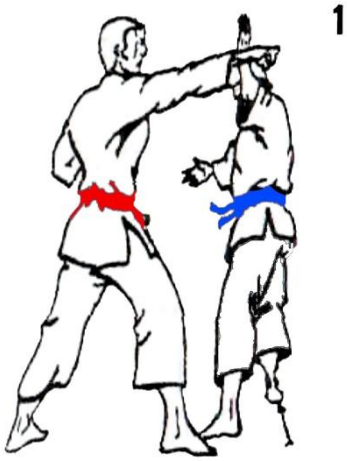
4. Non appena Uke è atterrato, distendo il braccio di uke e porto il ginocchio destro sul suo bicipite destro con il taglio della mano destra colpisco il suo collo al di sotto dell'orecchio destro.

CONSIDERAZIONI:

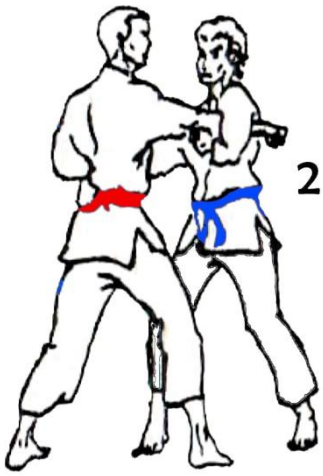
- *L'allontanamento di Uke che effettua la presa al collo, avviene con una spinta decisa delle dita di Tori, all'inguine.*
- *Dopo l'allontanamento, per agevolare il caricamento, considerato che la posizione di tori è già in uno stato di abbassamento, scende con il ginocchio destro al tappeto ed effettua la proiezione.*
- *Arrivati al tappeto Tori esegue uno shuto uchi al collo e con il controllo del braccio di uke poggiando sul bicipite il ginocchio destro.*

17B - Contro pugno diretto

Tsukuri Goshi - Spazzata con l'anca - Goshi Waza



1. Uke attacca con Oi Tzuki jodan, 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.



2. 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.

3. Durante la proiezione abbandono con la mano destra la cintura di uke 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 con l'avambraccio destro contro la trachea di Uke e controllo il suo braccio destro.

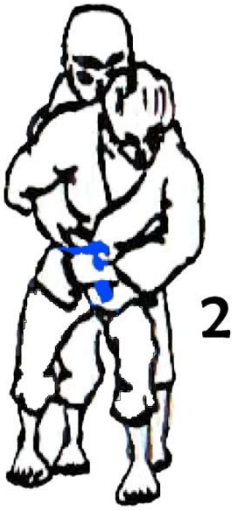
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo aver portato al tappeto Uke, scendendo in auto caduta, si porta la mano destra sulla spalla destra di Uke, avendo così un buon controllo.*
- *Si può anche scendere in auto caduta controllata per evitare impatti meno duri scendendo al fianco di Uke con un passaggio controllato.*
- *La tecnica deve essere conclusa solo con l'avambraccio alla gola.*

18B - Contro avvolgimento in vita alle spalle

O Soto Makikomi – Yoko - Sutemi - Waza

1. Uke si presenta alle spalle di tori tentando un avvolgimento alla vita, supponendo che nella presa Uke presenti libero il polso destro (cioè stringa con la mano destra il suo polso sinistro), 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.



2. 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.

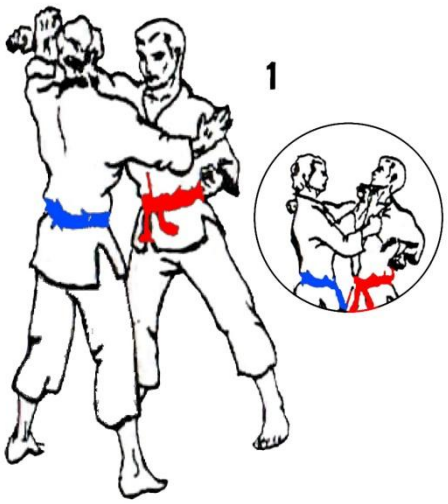
3. Dopo aver raggiunto il tappeto, comprimo l'avambraccio destro contro la trachea di Uke e formo una leva distendendo il suo braccio destro sulla mia coscia destra.

CONSIDERAZIONI:

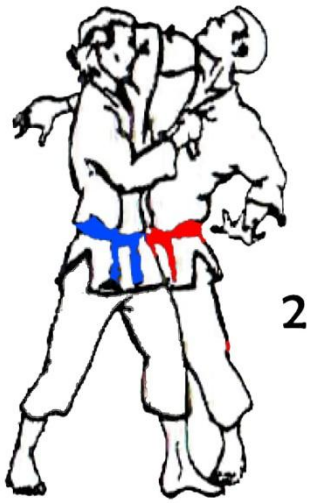
- *Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso antiorario.*
- *La tecnica deve essere conclusa con l'avambraccio alla gola e braccio in iperestensione.*

19B - Contro pugno diretto

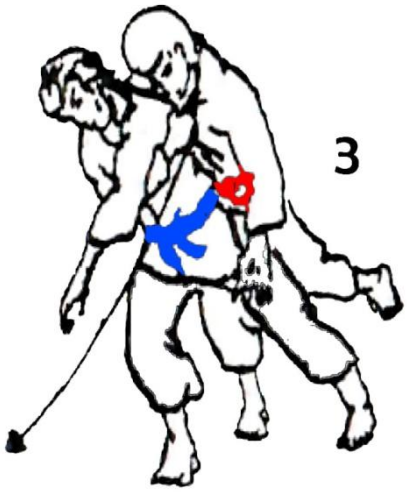
Tai Otoshi Hidari - Goshi-Waza



1. Uke attacca con Oi Tzuki, parata interna, afferro con la mano destra il bavero destro di Uke.



2. Colpisco prima con il pugno sinistro e successivamente con il gomito sinistro il suo mento mentre con il corpo ruoto verso destra.



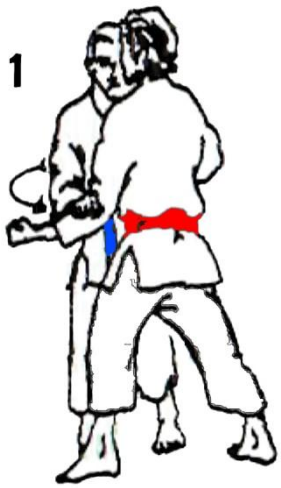
3. Dopo avere appoggiato il piede sinistro all'esterno del piede sinistro di Uke, proietto quest'ultimo al tappeto facendolo ruotare sopra la mia anca sinistra.

CONSIDERAZIONI:

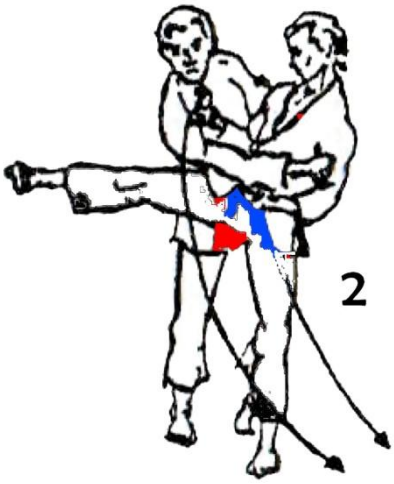
- *Tori, con il caricamento sull'anca per accentuare il movimento di proiezione deve fare la trazione sul bavero destro, contemporaneamente deve inserire la gamba a sbarramento oltre a tutti gli accorgimenti validi per le proiezioni.*

20B - Contro fendente lato sinistro

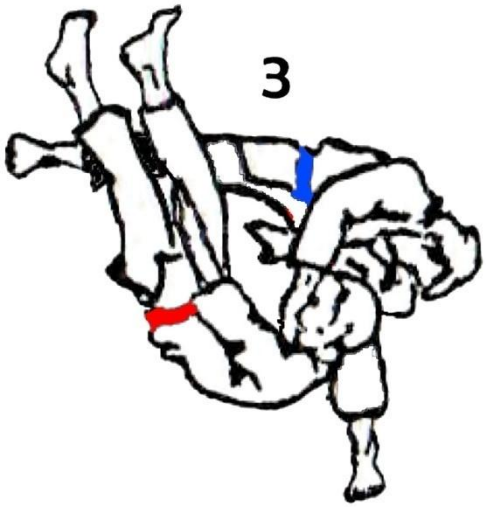
O Guruma – Tecnica di gamba



1. Uke attacca con un fendente laterale, parata interna e afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke al di sotto del suo gomito destro e con la mano destra il suo bavero sinistro.



2. Avanzando con la gamba sinistra e ruotando il corpo a di 90° verso sinistra, sollevo la gamba destra tesa davanti all'anca destra di Uke.



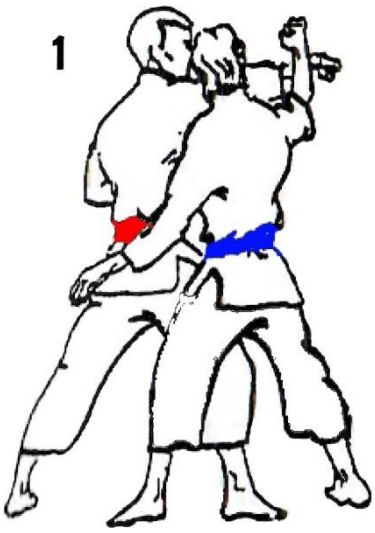
3. Eseguo ora alzando la gamba destra ruotando anche le spalle verso sinistra, eseguendo una trazione con le mani in senso antiorario, provoco così uno sbilanciamento di Uke che viene proiettato al tappeto ruotando sopra la mia anca e gamba destra.

CONSIDERAZIONI:

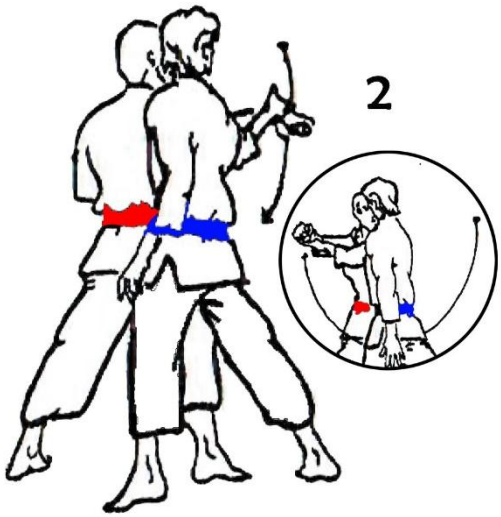
- *Regola per tutte le proiezioni è il sollevamento di Uke e la proiezione ruotando con il corpo in senso orario, dando un grande caricamento di anca ed elevando la gamba destra di tori all'altezza della testa del femore di uke.*

1C - Contro pugno diretto

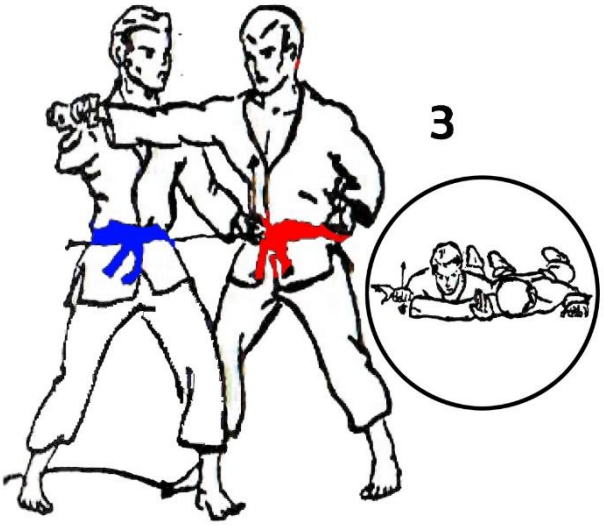
Ogni persona ha una sua posizione di guardia ideale e quindi di libera scelta che può essere: Shizen-hon-tai o zenktsu - dachi



1. Parata esterna, avanzo con la gamba destra e afferro con la mano destra il polso destro di Uke mentre con il taglio della mano sinistra colpisco all'altezza del fegato, è importante coordinare l'azione dell'atemi con il controllo, portando l'avambraccio sinistro di uke sotto l'ascella.



2. Porto ora la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke serrando il suo braccio fra il mio braccio e l'avambraccio sinistro.

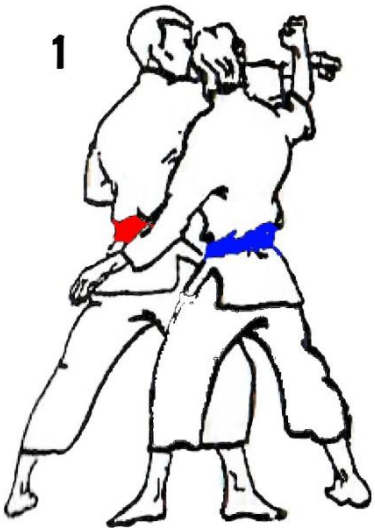


3. Tenendo il palmo della mano sinistra rivolto verso l'esterno, scendo in auto caduta frontale raggiungendo il tappeto con il fianco sinistro, durante quest'ultimo movimento compio una rotazione sul corpo verso il fianco destro ed aumento la pressione con la spalla sinistra contro la spalla destra di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

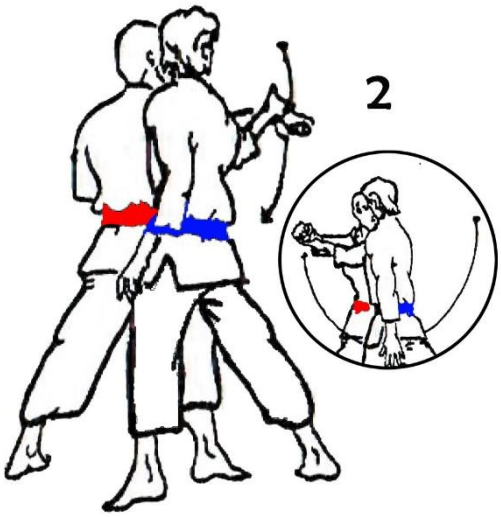
4. Giunto al tappeto, eseguo con l'avambraccio sinistro una compressione sul collo di Uke in corrispondenza delle vertebre cervicali, mentre con un unico movimento porto il ginocchio destro sul gomito destro e il ginocchio sinistro sul gomito sinistro di Uke, posso così concludere eseguendo una leva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

2C - Contro pugno diretto

HIZA GATAME

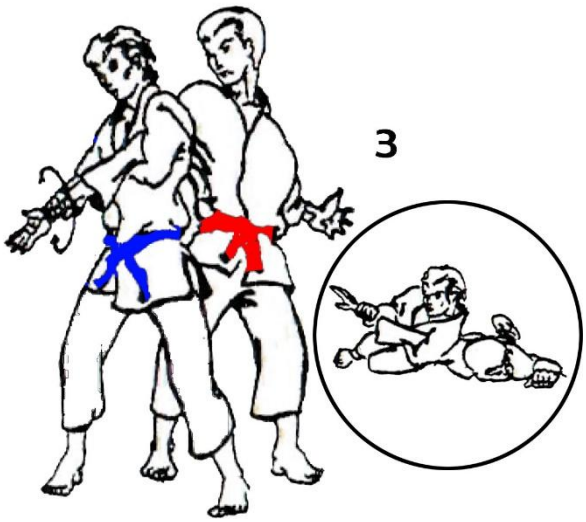


1. Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, dopo aver effettuato una torsione (palmo della mano rivolto verso l'alto) avvolgo il suo braccio destro serrandolo sotto l'ascella sinistra.



2. Porto il mio pugno sinistro chiuso sul mio sterno come fulcro e sul braccio di Uke eseguo una leva, mantenendo il suo polso destro rivolto verso l'alto e tirando lo stesso verso il basso.

3. Dopo aver portato la gamba sinistra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke, premo con la spalla sinistra la sua spalla destra creando l'abbassamento del busto 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, anticipando il mio ginocchio sinistro a terra nella rotazione, mantenendo sempre in tensione la leva.

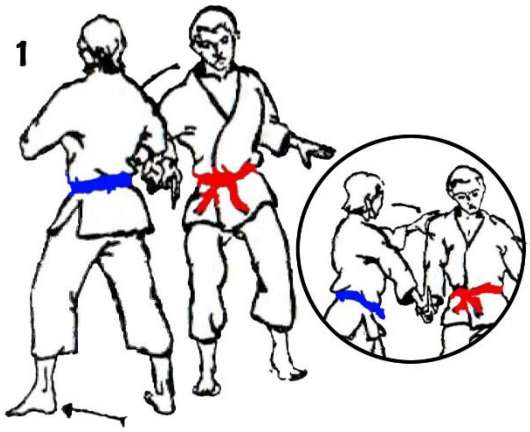


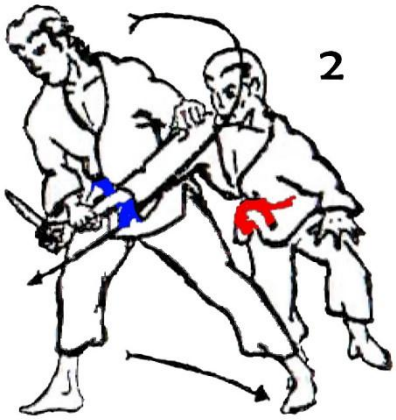
4. Avvolgo ora con il mio braccio sinistro il collo di Uke, afferrando con la mano sinistra il bavero destro del suo Keiko Gi, mantenendo la presa sul polso e al collo aumento la pressione sul suo braccio destro accentuando su di esso una leva con il mio ginocchio destro, mantenendo la mia gamba sinistra al centro delle gambe di Uke per evitare un recupero.

3C - Contro pugnalata dal basso

ASHI KATAME/1

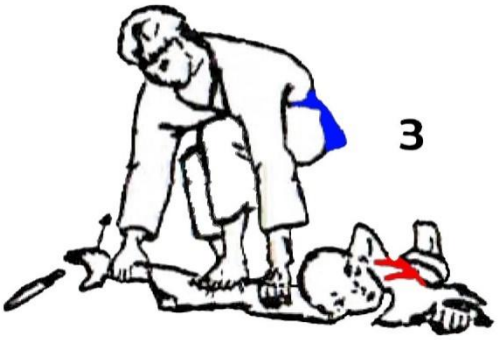
1. Mi sposto sul lato sinistro ed eseguo una parata esterna con la mano destra, afferro il polso destro di Uke e porto rapidamente, ruotando la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra. Contemporaneamente afferro con la mano sinistra la spalla destra eseguendo una spinta per tenere lontano l'arma.





2. Successivamente 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, con la mano destra controllo il polso di uke.

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

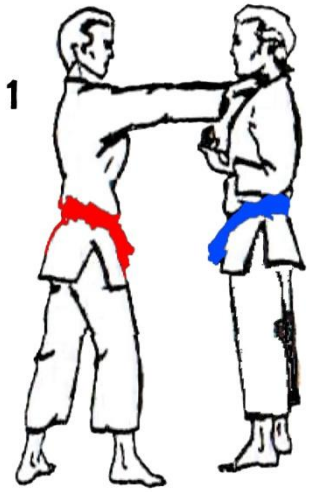


CONSIDERAZIONI:

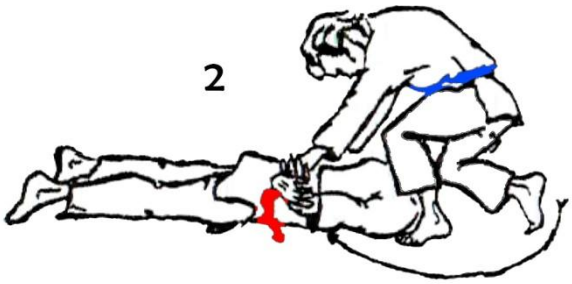
- *Subito dopo la parata e presa del polso contemporaneamente si deve allontanare il braccio armato con una spinta sulla spalla di Uke, il controllo dell'arma è prioritario.*
- *Eseguo una decisa rotazione in senso orario (gamba a sbarramento) per portare a terra (prono) uke bloccando il braccio armato con il piede sinistro effettuiamo il disarmo.*

4C - Contro strangolamento diretto

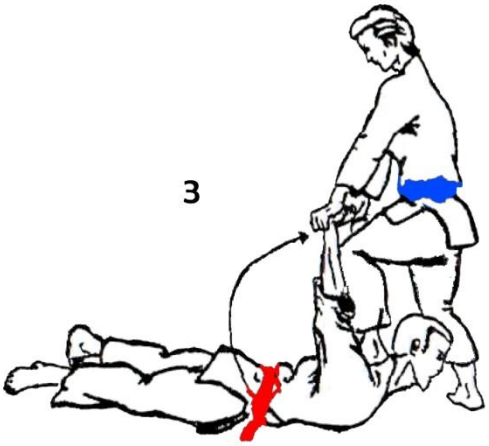
RYOTE DORI KANSETSU



1. 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.



2. Eseguo ora una torsione sui suoi polsi e 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.



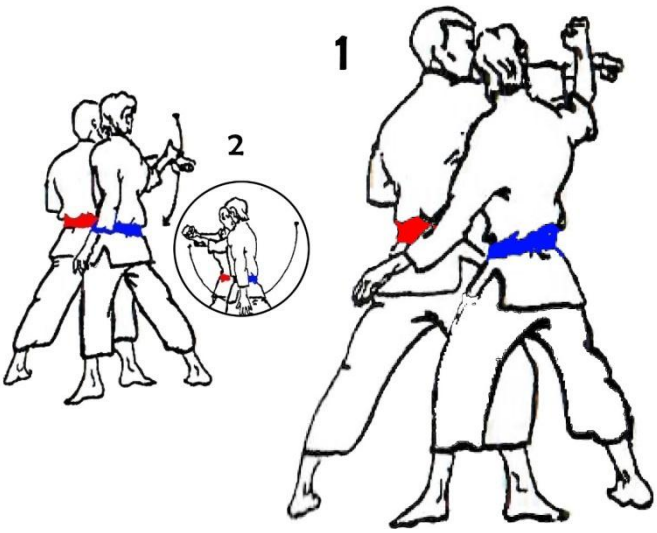
3. Concludo posando il piede sinistro fra le scapole di Uke ed eseguendo sulle sue mani una trazione verso il mio corpo.

CONSIDERAZIONI:

- *Agire con una leva sulle due mani di uke spingendo sul metatarso, nella trazione delle braccia indietreggiare per portare a terra uke in posizione prona.*
- *Nella fase di rotazione delle braccia, bisogna essere molto cauti per evitare incidenti.*
  Uke può non scendere al tappeto direttamente sul petto ma gradualmente, prima sulle ginocchia poi sul petto nella posizione prona, eseguo ora un'ampia rotazione delle braccia di uke e porto le sue braccia allineate alla spalla.
- *Concludo posando il piede sinistro fra le scapole di Uke portando le mie mani nelle sue, eseguo una trazione verso il mio corpo.*

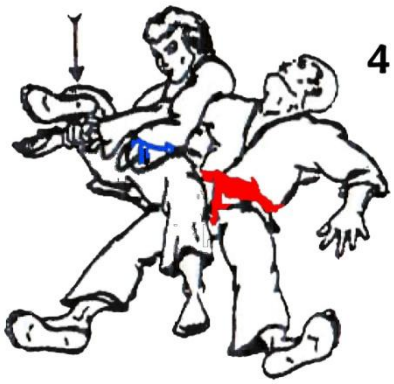
5C - Contro pugno diretto

ASHI GATAME/2



1/2. Parata esterna avanzando con la gamba sinistra, afferro con la mano destra il polso destro di Uke ed avvolgo il suo braccio destro serrandolo sotto l'ascella sinistra, con la mano sinistra afferro il mio polso destro.

3. Mantenendo questa posizione di braccia, eseguo uno sbilanciamento indietro di uke, seguito da una falciata con la gamba sinistra dietro la gamba destra, scendo con lui in auto caduta dorsale.



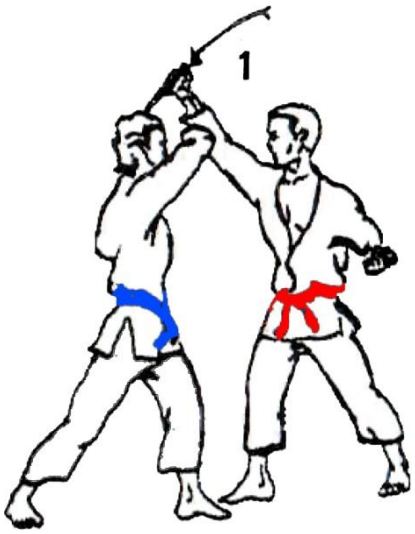
4. Raggiunto il tappeto, sovrappongo la caviglia destra sul polso destro di Uke accentuando la leva sul suo gomito destro, sovrapponendo la mia gamba sinistra tra le gambe di uke.

CONSIDERAZIONI:

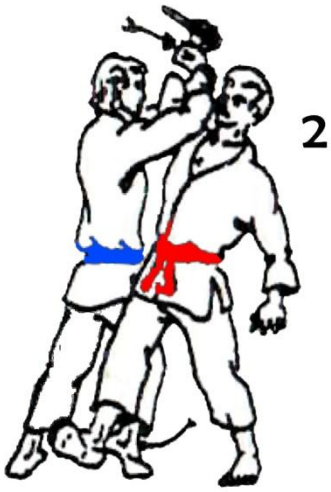
- *Dopo l'avvolgimento del braccio, dovendo portare indietro Uke, è importante portare la mia mano sinistra sul mio polso destro facendo "manetta".*
- *Aiutandomi prima con lo sbilanciamento indietro di uke eseguo una falciata.*
- *Scendo in auto caduta dorsale e arrivato a terra porto la mia gamba sinistra tra le gambe di uke per evitate eventuali recuperi ed essere pronto a portare il mio tallone per sferrare eventualmente un kakato geri ai genitali.*
- *Concludo con una leva al suo braccio mediante la mia caviglia sul suo polso.*

6C - Contro pugnalata dall'alto

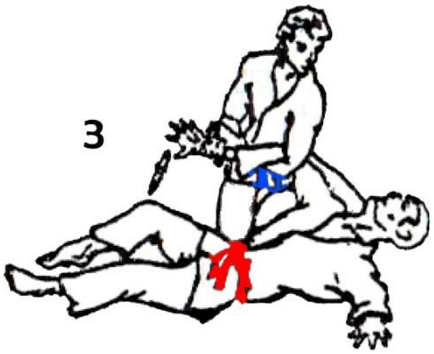
UDE GARAMI



1. Parata esterna (oltre il gomito) avanzo con la gamba sinistra oltre la gamba destra di uke senza deviare il colpo, 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 destro.



2. Eseguo ora sul braccio di Uke una torsione verso sinistra e con la gamba destra una falciata dietro la sua gamba destra.



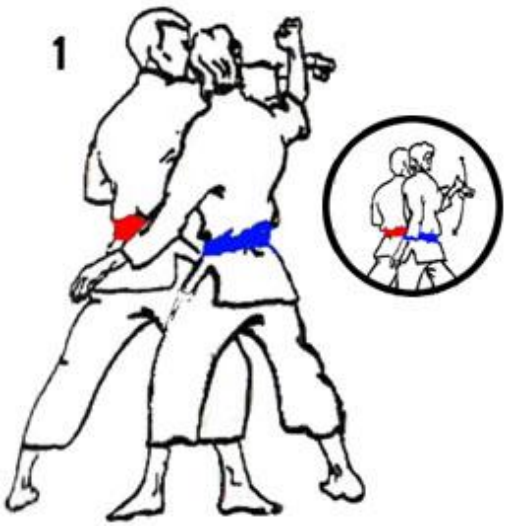
3. Quando Uke è giunto al tappeto sul fianco destro, appoggio il ginocchio destro contro il fegato e successivamente il ginocchio sinistro contro la gola, per concludere aumento la torsione sul braccio/mano provocandone il disarmo.

CONSIDERAZIONI:

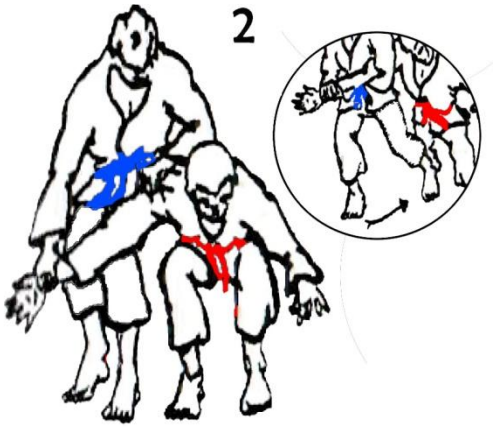
- *La parata è consigliabile anticipata al gomito, avanzando il piede sinistro all'esterno della gamba destra di uke.*
- *Una volta ottenuto il controllo del braccio armato, eseguo un leggero spostamento in senso antiorario, per provocare il massimo squilibrio di uke.*
- *Porto a terra uke mettendolo sul fianco, inserisco il ginocchio sinistro sul collo di Uke e quello destro in direzione del fegato, per concludere, dopo aver eseguito il disarmo con una strattonata decisa, mantenendo la spinta delle ginocchia su colle e fianco di uke, piego la mano di uke ed eseguo una trazione verso l'alto.*

7C - Contro pugno diretto

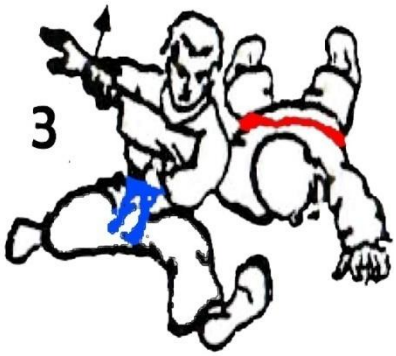
WAKI GATAME



1. Mi sposto sul lato sinistro e con una 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.



2. 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, ora con la gamba sinistra eseguo una spazzata sollevando la sua gamba destra costringendolo a cadere con il torace rivolto verso il tappeto.



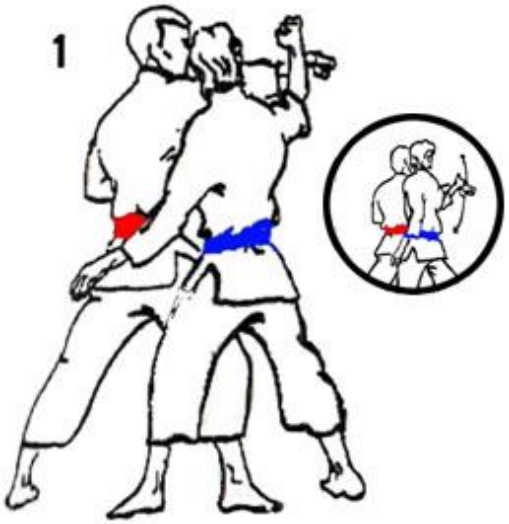
3. Dopo essere sceso con Uke al tappeto, mantengo una pressione con il mio corpo sul mio fianco sinistro, concludo sollevando il suo polso destro ed eseguendo in tal modo una leva sul suo braccio destro.

CONSIDERAZIONI:

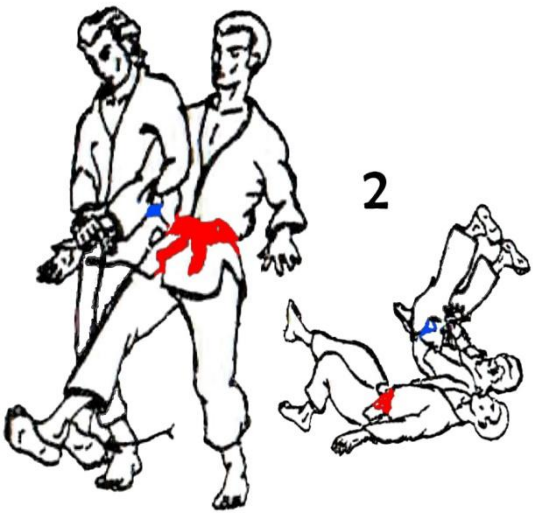
- *Dopo la parata è necessario, per il controllo dell'arma, allontanare uke con una spinta sulla spalla.*
- *Dopo la compressione alle cervicali, porto il suo gomito destro al di sotto la mia rotula sinistra formando una prima leva sul suo braccio.*
- *Ora eseguo una falciata spingendo con la gamba sinistra contro la gamba destra togliendo a quest'ultimo il contatto con il tappeto.*
- *Posso anche scivolare direttamente a terra avvolgendo il braccio di uke, scendo in posizione di Waki gatame e completo con una leva al braccio destro.*

8C - Contro pugno diretto

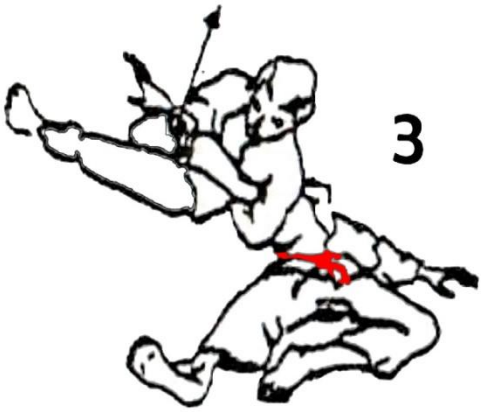
USHIRO WAKI GATAME



1. 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 mio polso destro.



2. Eseguo uno sbilanciamento indietro ad uke e successivamente eseguo una falciata con la mia gamba sinistra dietro la gamba destra di Uke e scendo con lui in auto caduta dorsale.



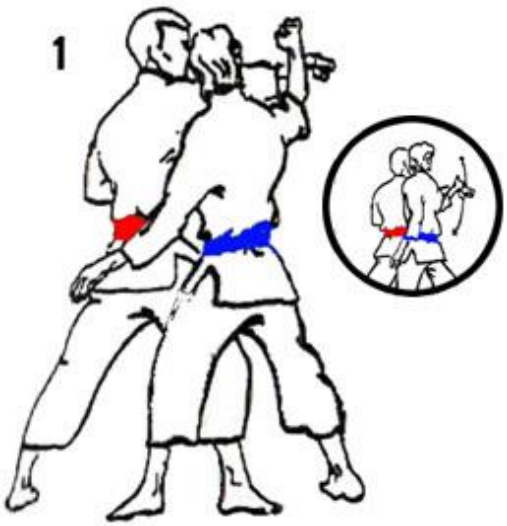
3. Dopo aver raggiunto il tappeto, mantenendo la presa iniziale, eseguo un recupero distendendomi sul fianco sinistro oltre la testa di Uke. Effettuo così sul suo braccio destro una torsione che possa accentuare la leva, portando verso l'alto il suo polso destro restando in ushiro kesa gatame.

CONSIDERAZIONI:

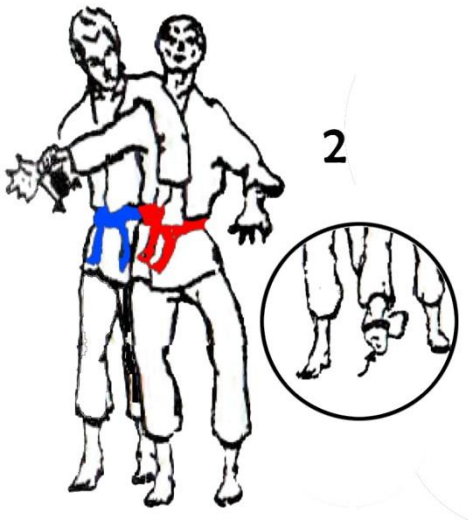
- *Parata con successiva manetta al polso, prima di effettuare l'auto caduta dorsale, bisogna effettuare lo sbilanciamento indietro di Uke.*
- *Per ottenere un buon recupero bisogna preparare l'ushiro già in posizione in piedi.*
- *Una volta bloccato il braccio sotto la mia ascella sinistra, con una spazzata porto uke al tappeto.*
- *Una volta raggiunto il tappeto, si deve alleggerire la torsione sul polso per evitare, in fase di recupero, di slogare il polso di Uke.*
- *Il recupero deve essere preparato in piedi, indirizzato i nostri piedi verso la testa di Uke.*
- *La fase conclusiva si ottiene con la mia posizione di ushiro Kesa gatame.*

9C - Contro pugno diretto

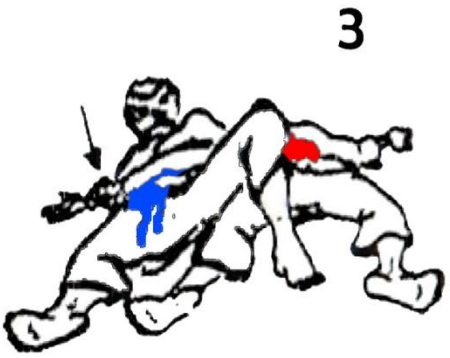
HARA GATAME



1. Parata esterna, spostandomi a sinistra 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.



2. 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, scendo con lui in auto caduta dorsale.



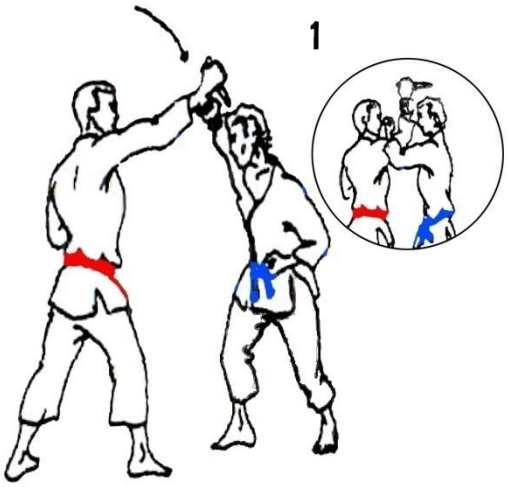
3. Giunto al tappeto, porto la gamba sinistra al di sopra della sua gamba destra e sollevandomi sul torace ripeto la leva già eseguita nella posizione eretta.

CONSIDERAZIONI:

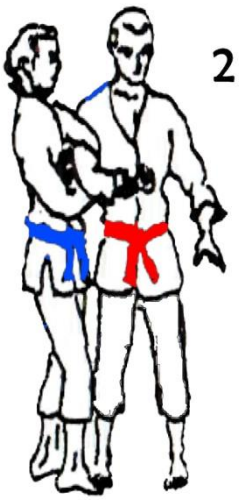
- *Dopo la parata, prima di eseguire la falciata, metto la mia gamba sinistra a sbarramento alla destra di uke, per evitare che continui ad andare avanti.*
- *Dobbiamo prima eseguire uno sbilanciamento indietro ad Uke e poi falciarlo, aiutandoci anche con la leva impostata.*
- *Uan volta a terra, mantenendo la presa in cintura, porto la mia gamba sinistra tra le gambe di uke per evitare eventuali recuperi ecc., accentuo la leva sul braccio destro di uke con il sollevamento dell'addome (Ponte), potenziando la leva.*

10C - Contro pugnalata dall'alto

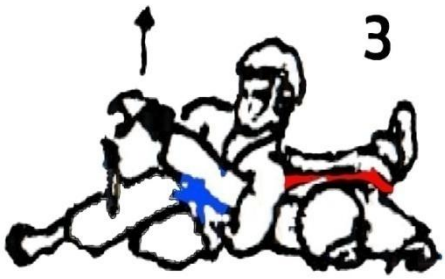
WAKI GATAME IN KESA GATAME



1. 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 all'altezza della Piega del Gomito (fossa cubitale) di Uke.



2. 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 e colpire con 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, facendo pressione con il mio corpo sul fianco destro di uke.



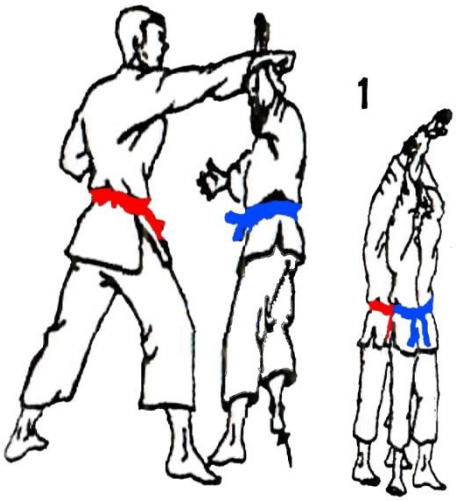
3. In questa posizione accentuo la leva sul braccio destro di Uke eseguendo sul suo polso destro una trazione verso l'alto.

CONSIDERAZIONI:

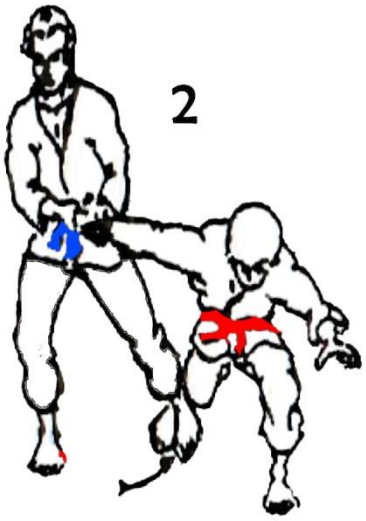
- *Dopo la parata e il controllo del braccio armato, con un atemi al braccio, colpisco uke con la sua stessa arma all'altezza del torace.*
- *Per essere più efficace la coltellata devo posizionare, con una torsione, l'arma.*
- *Nella portata a terra, dopo una rotazione, piegare il proprio ginocchio sinistro verso il tappeto.*
- *Per concludere eseguo una leva al braccio sinistro e mi porto in Waki Gatame con la gamba sinistra in opposizione*

11C - Contro pugno diretto

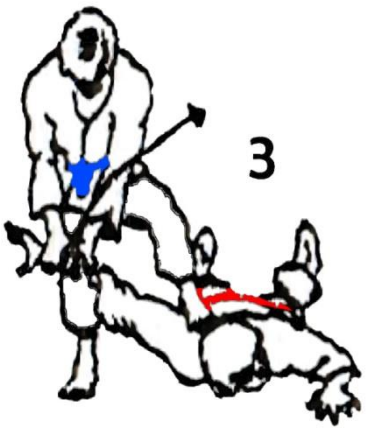
KATA GATAME



1. 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.



2. 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.



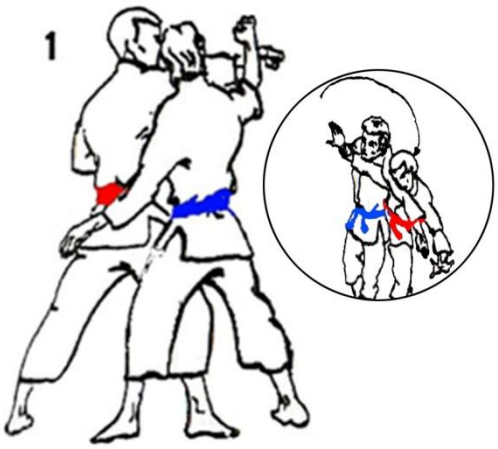
3. Per concludere appoggio il piede sinistro sulla scapola destra di Uke e spingendo il suo braccio teso al di sopra della sua testa provoco così una leva sulla sua spalla.

CONSIDERAZIONI:

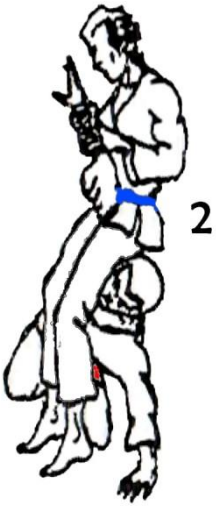
- *Dopo il passaggio sotto l'ascella, rotazione del braccio e falciata diventano un unico movimento.*
- *Successivamente, eseguendo il tai sabaki, poggio il mio piede sinistro sulla spalla destra di uke ed eseguo una trazione sulla sua spalla mediante il suo braccio, coinvolgendo anche la parte scapolo/omerale.*

12C - Contro pugno diretto

UDE ISHIGI JUJI GATAME



1. Parata esterna, spostandomi sulla sua sinistra 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.



2. 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.

3. 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 coscia destra.

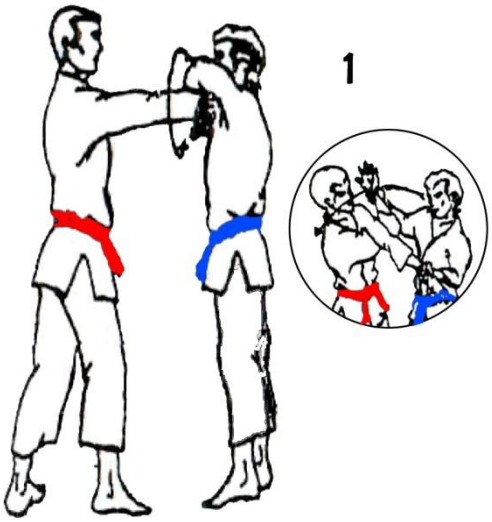
CONSIDERAZIONI:

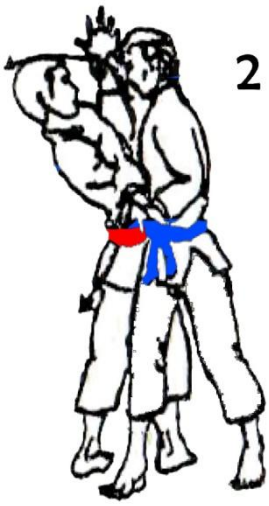
- *Assicurarsi sempre della tensione del braccio di uke.*
- *Nel portare il braccio alla gola di Uke, non si deve imprimere spinta indietro poiché con la leva impostata spingendo sul torace si costringe Uke a cadere sul tappeto in avanti sul fianco sinistro.*
- *Eseguo adesso una rotazione seguita dall'auto caduta sul dorso, avendo cura di poggiare le mie gambe al tappeto imprigionando la testa di uke tra le gambe, eseguo ora una leva sul suo braccio contro la mia coscia destra.*

13C - Contro strangolamento diretto

JUJI GARAMI

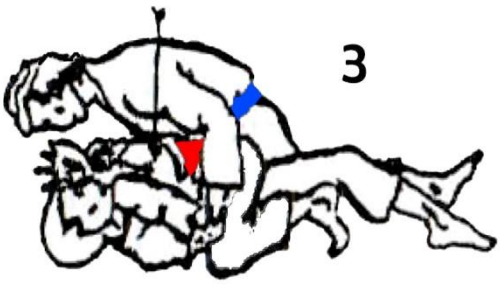
1. Afferro le mani di uke tenendo i palmi delle mani rivolti verso il tappeto, passo con il braccio sinistro sopra il braccio destro di Uke ed afferro con la mano sinistra il suo polso sinistro, mentre con il braccio destro passo sotto il braccio sinistro di Uke e con la mano destra afferro il suo polso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





2. 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.

3. Per concludere, mi dispongo a cavallo di Uke con il ginocchio sinistro 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, concludo con il ginocchio sinistro al tappeto ed il destro piegato.

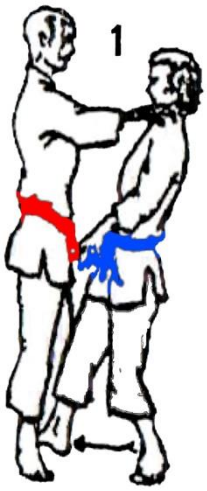


CONSIDERAZIONI:

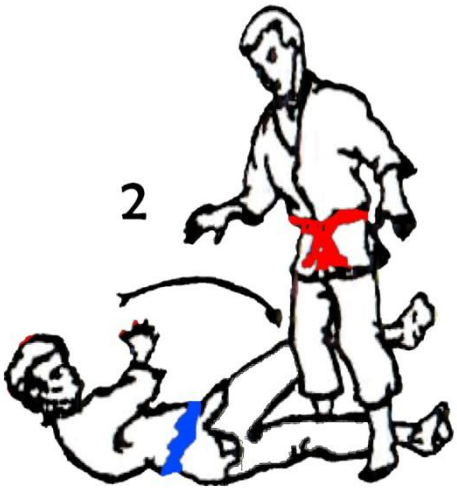
- *Dopo essermi liberato, con una strattonata dalle braccia di uke, devo avere cura di posizionare le sue braccia incrociandole.*
- *Prima di eseguire la portata a terra di Uke, assicurarsi dello sbilanciamento indietro provocato dalla contrazione delle braccia e della spinta del mio braccio destro verso l'orecchio destro di uke.*
- *Poggio il mio ginocchio sinistro al tappeto e il destro piegato con avanzamento in opposizione.*
- *Con uke al centro di esse e accentuo la torsione delle braccia spingendo il braccio destro di uke verso il suo orecchio destro.*

14C - Contro presa dei trapezi

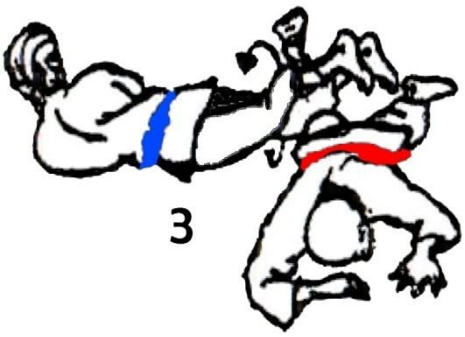
ASHI GATAME/3



1. Scendo in scivolata sul dorso inserendo la gamba sinistra all'interno delle gambe di Uke.



2. Completo la caduta sul dorso porto ora la gamba destra all'esterno della sua gamba destra e con essa colpisco sul lato interno il suo ginocchio destro (area popliteale).



3. Provocato così il cedimento della gamba destra di Uke, ruotando con il corpo verso il mio fianco destro spingendo con la mia tibia sinistra, formo con le mie gambe una leva sul suo ginocchio destro

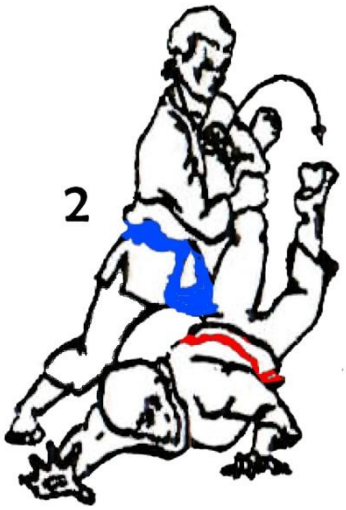
CONSIDERAZIONI:

- *Scivolando lungo il corpo di uke, provoco la mia auto caduta sul dorso.*
- *Giro il mio corpo verso sinistra avvolgendo la gamba destra di uke.*
- *Successivamente sferro un atemi con la mia gamba destra all'interno coscia di uke all'altezza del ginocchio destro, agganciando il piede (altezza tibia).*
- *Continuando la mia rotazione fino ad arrivare alla posizione prona, ottengo così una distorsione del ginocchio e lo stiramento del polpaccio.*

15C - Contro calcio frontale

ASHI ISHIGI

1. Avanzo eseguendo uno spostamento del corpo verso destra per evitare di essere colpito, effettuo la parata chiudendo la gamba di Uke sotto la mia ascella sinistra alleggerendo il calcio con un atemi sul suo ginocchio.



2. Afferrando dalla caviglia e atterrando uke, ruoto con l'avambraccio sinistro in senso antiorario provocando sulla sua caviglia destra una torsione che lo obbliga a ruotare sul fianco destro rivolgendo il viso verso il tappeto, mi dispongo (in piedi) a cavallo di Uke ed appoggiando il piede destro all'esterno della sua gamba sinistra.

3. Rimanendo in piedi e mantenendo le gambe flesse, posso così arrestare la rotazione di Uke per potenziare la torsione della sua caviglia destra, mantenendo l'avvolgimento del piede di uke porto la mia mano destra sul ginocchio destro di uke e aumentando la trazione sull'avanpiede ne provoco lo stiramento.

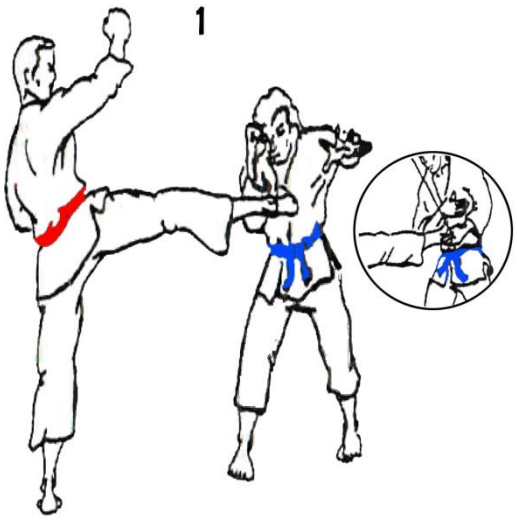
CONSIDERAZIONI:

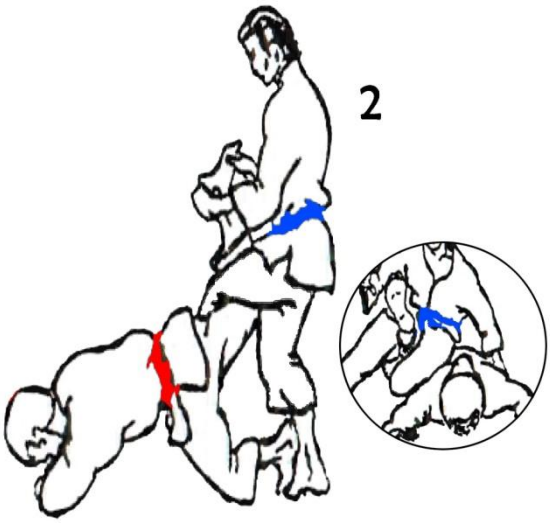
- *Mi sposto leggermente a destra e colpisco e spingo con il mio avambraccio destro il ginocchio destro di uke, eseguo ora un sollevamento sulla gamba.*
- *Mantenendo il suo piede sotto la mia ascella,*
- *Per una maggiore stabilità, la tecnica si conclude quasi sedendosi sui glutei di uke., con il ginocchio destro a terra e il sinistro piegato, completo co la distorsione del suo ginocchio.*
- *I calci sono sempre difficili da parare, quindi per effettuare la parata in modo ottimale è consigliabile uno spostamento laterale del corpo, accompagnato dalla parata.*

16C - Contro calcio frontale

HIZA ERI GATAME

1. Eseguo la parata sulla tibia destra di uke, retrocedendo e portando l'avambraccio destro contro la caviglia destra di uke, afferro con la mano sinistra la gamba destra sotto il tallone destro, mantenendo la presa al tallone appoggio il palmo della mano destra sul tarso di Uke ed imprimo una torsione alla sua gamba destra sollevando la sua gamba e sovrapponendola alla sua sinistra costringendolo a ruotare e abbassarsi con il corpo verso sinistra provoco così la sua caduta frontale.





2. Sollevo ora la mia gamba sinistra e sovrapponendola alla sua gamba destra posso scendere al tappeto portando la mano destra al controllo del piede di uke e poggiano la sinistra sulla schiena di uke. Raggiunto questo equilibrio

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

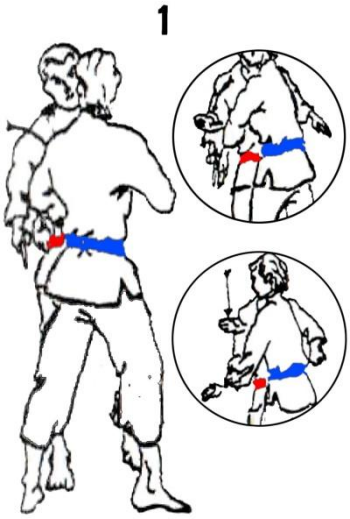
CONSIDERAZIONI:

- *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.*
- *Giunti a terra, porto la mia mano destra all'interno del bavero di uke (pollice interno).*
- *Mantenendo il piede bloccato dalla all'avanzamento della gamba destra.*

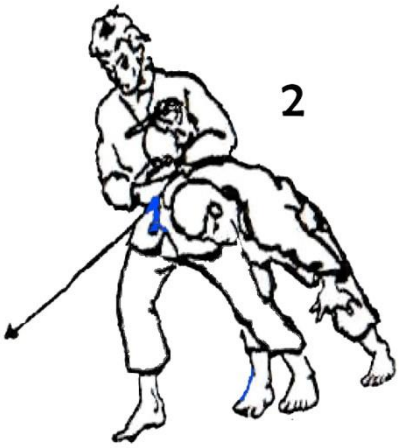
- *E' importante ricordarsi che la nostra gamba destra, avanzata, deve dare anche sostegno nella posizione finale.La trazione sul bavero impone ad uke anche l'inarcamento del tronco, e lo spostamento in avanti della mia gamba accentua lo strangolamento di uke.*

17C - Contro pugnalata dal basso

KATA GATAME IN GESA KATAME



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



2. 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.

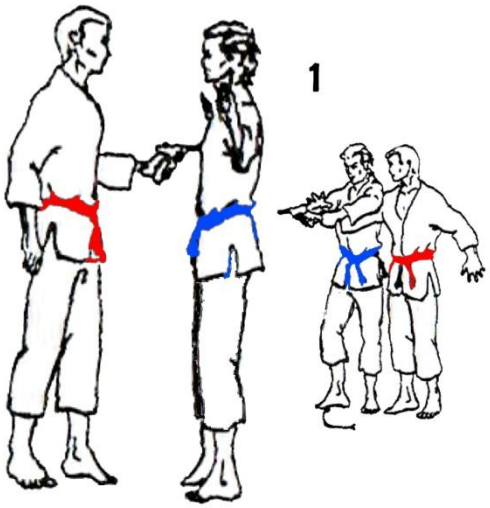
3. Concludo accentuando la leva sul braccio destro di Uke disarmandolo e restando in gesa katame.

CONSIDERAZIONI:

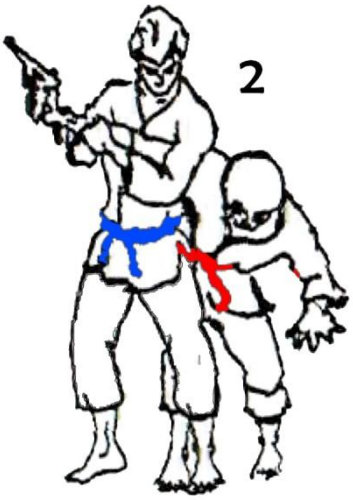
- *Parata al polso a mani incrociate, nello scendere al tappeto, dopo un'ampia rotazione del corpo con la gamba a sbarramento.*
- *Giunti al tappeto, porto direttamente il ginocchio sinistro a terra in modo da non perdere la leva impostata in piedi.*
- *Nella fase finale, è essenziale restare "attaccati" alla spalla di uke con il fianco sinistro, per non perdere il controllo del braccio armato.*
- *Accentuo la leva sulla sua spalla destra completando il disarmo.*

18C - Contro pistola al torace

UDE USHIRO WAKI GATAME



1. Supponendo di avere le mani alzate, faccio perno sul piede sinistro ruotando con il corpo verso destra, mentre abbasso le mani (sinistra e destra) afferro con esse il polso destro di Uke.



2. Dopo avere effettuato la presa, sollevo in alto il braccio armato e continuo il movimento di rotazione del corpo verso destra serrando il braccio di Uke sotto l'ascella sinistra.

3. Dopo avere esposto la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra faccio leva sul braccio armato e trascino quest'ultimo in caduta prona raggiungendo il tappeto sul fianco sinistro, concludo accentuando la leva sul braccio destro disarmandolo.

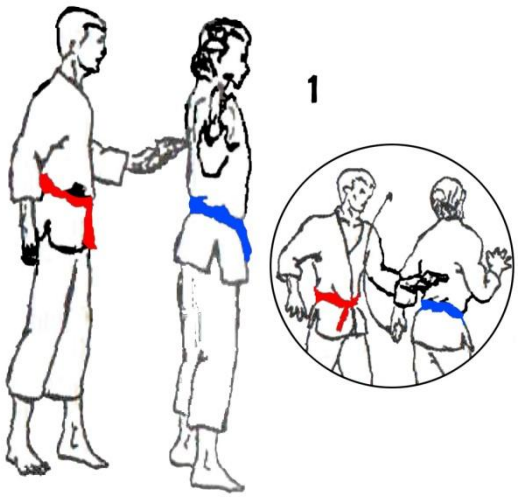
CONSIDERAZIONI:

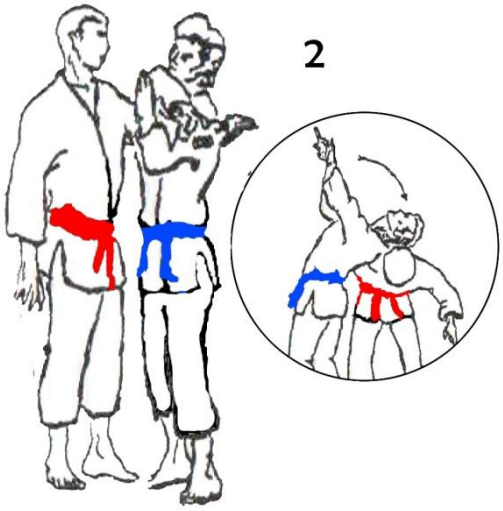
- *Innanzitutto, bisogna deviare il suo braccio armato, alzando il braccio portando l'arma fuori dal tiro, spostandomi sul fianco di Uke.*
- *La portata a terra di Uke avviene dopo il posizionamento della gamba sinistra davanti alla destra di Uke.*
- *Quest'ultimo scende al tappeto per la compressione che sente sul braccio/gomito destro. In allenamento si può alleggerire facendo più compressione sulla spalla che sul braccio/gomito.*
- *Una volta a terra, in posizione di kesa gatame, accentuo la leva sul braccio di uke e completo con il disarmo.*

19C - Contro pistola alla schiena

UDE KANSETSU

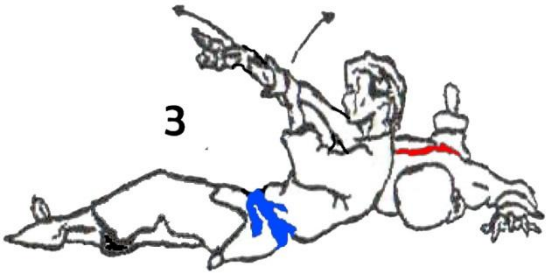
1. Supponendo di avere le mani alzate, scendo velocemente con il braccio destro dietro la mia schiena compiendo un'intera rotazione in senso antiorario, In tal modo riesco a colpire con il mio avambraccio destro l'avambraccio destro di Uke ed a spostare lo stesso verso l'alto.





2. Successivamente in fase di rotazione, ruotando leggermente con il corpo verso il mio fianco destro, afferro con la mano sinistra il polso destro 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.

3. 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.



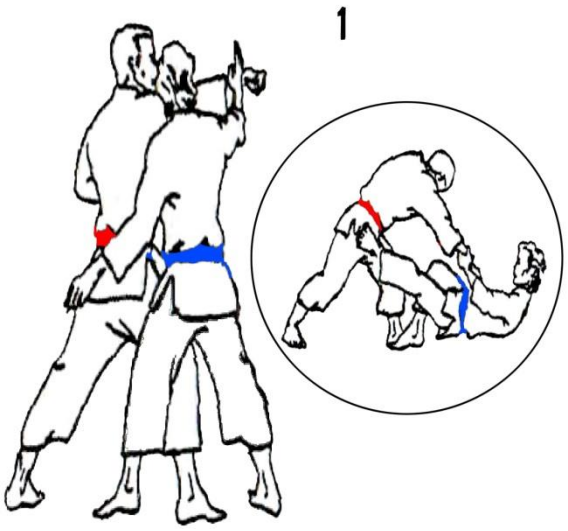
CONSIDERAZIONI:

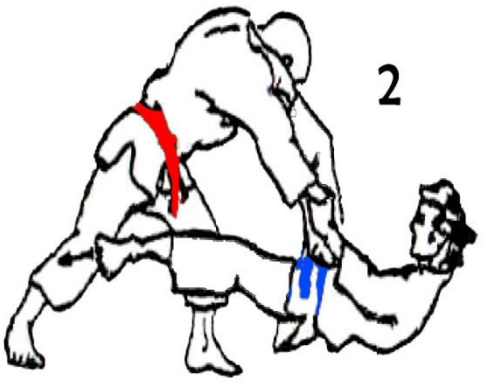
- *Colpire il braccio armato e contemporaneamente mettersi sul fianco di Uke per essere fuori dalla portata dell'arma.*
- *Eseguita la rotazione, serrato il braccio destro sotto la mia ascella destra, devo effettuare una spinta su Uke per farlo cadere prono, mantenendo il controllo del braccio in iperestensione.*
- *Sceso a terra in posizione quasi supina, sollevo ora il braccio armato in leva, restando con la mia testa in direzione della testa di Uke.*

20C - Contro pugno diretto

UDE ISHIGI HIZA GATAME

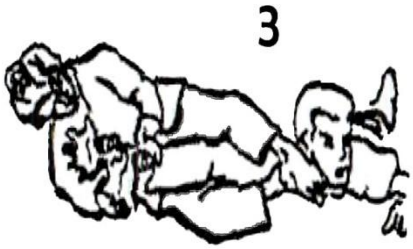
1. Parata esterna con deviazione esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke ed imprimo ad esso una rotazione in senso orario trasportandolo verso il basso, afferro con la mia mano sinistra la sua mano destra e dopo aver portato il piede sinistro contro la sua regione inguinale destra accentuo la torsione con il suo braccio destro mentre scendo in auto caduta dorsale.





2. Successivamente, porto il mio piede destro (con il metatarso destro sui collo di uke) eseguo una pressione contro il collo, 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.

3. Costringo in tal modo Uke a raggiungere il tappeto frontalmente e concludo portando la mia gamba destra oltre la testa di uke eseguendo una leva sul suo braccio destro contro la mia gamba sinistra.



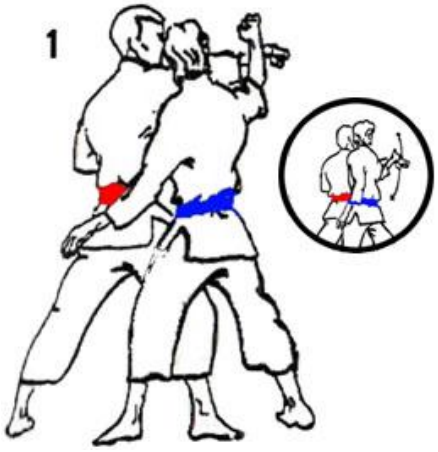
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo aver effettuato la parata ed eseguita la distorsione al polso, scendo in auto caduta sul dorso mettendo il mio piede sinistro all'altezza dell'inguine ed il destro al collo, spingendo ambedue le gambe porto a terra uke in posizione prona.*
- *Mantenendo la mia gamba destra al collo di uke, porto il piede sinistro in avanti allungandolo al di sopra della testa provocando una leva al gomito destro di Uke con il mio ginocchio.*

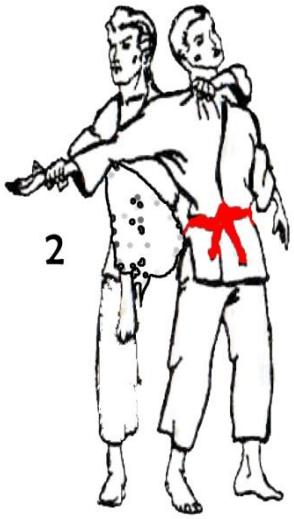
1D - Contro pugno diretto

ERI JIME: (eri = bavero – jime = strangolamento)

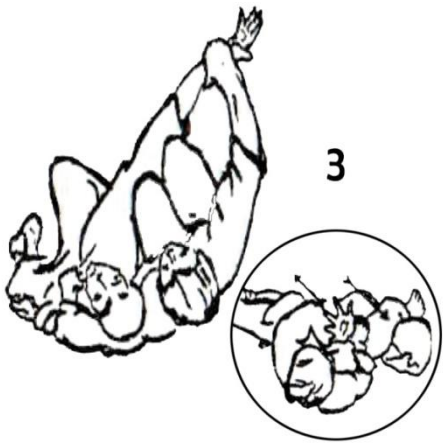
Ogni persona ha una sua posizione di guardia ideale e quindi di libera scelta che può essere: Shizen-hon-tai o zenktsu - dachi.



1. Parata esterna, avanzo con la gamba destra e afferro con la mano destra il polso destro di Uke, eseguo una rotazione verso il suo fianco destro.



2. Appoggiando il fianco sinistro contro la sua schiena, afferro con la mano sinistra (pollice interno) il bavero destro del suo Keiko Gi, dopo aver portato la schiena di uke indietro sollevo ora la gamba sinistra portando il ginocchio contro il suo tricipite destro ed eseguo una leva sul suo braccio, successivamente con la stessa gamba sinistra eseguo una falciata dietro la gamba destra di Uke (zona popliteale) scendendo con lui in auto caduta dorsale.



3. 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 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 contro le mie gambe.

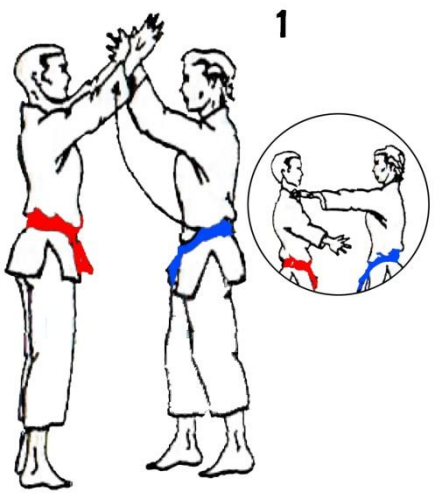
CONSIDERAZIONI:

- *Nella fase precedente alla falciata bisogna effettuare uno sbilanciamento all'indietro di Uke.*
- *Nella fase della leva con le ginocchio al gomito, se si è in difficoltà, va bene anche una ginocchiata.*
- *La falciata con la gamba sinistra dietro la gamba destra di Uke va effettuata colpendo l'interno del ginocchio (area popliteale) 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.*

2D - Contro strangolamento diretto

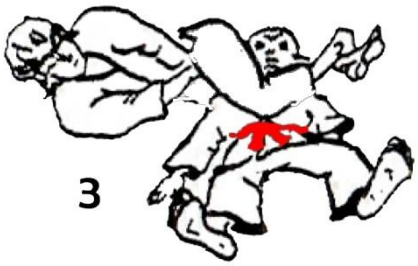
RYOTE JIME: (ryote = a due mani – jime = strangolamento)

1. 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 e avvitando le mani avvicino con tale movimento le falangi impedendo ad Uke la normale respirazione.



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

3. In tal modo, avendolo sbilanciato, costringo Uke ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere con la testa sul tappeto, completo mantenendo l'aggancio e con l'avvitamento del mio corpo posso applicare uno strangolamento.

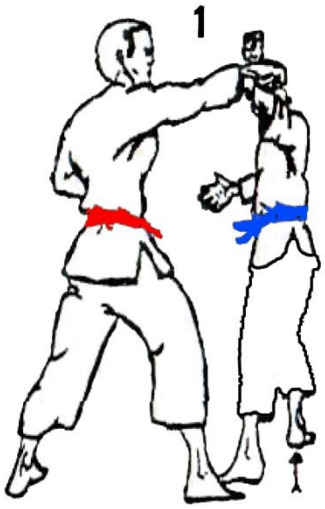


CONSIDERAZIONI:

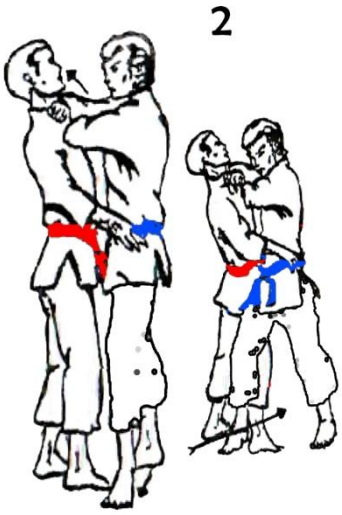
- *Uke non deve lanciarsi immediatamente al tappeto poiché questo comporterebbe una caduta sul dorso di Tori piuttosto violenta.*
- *Egli deve lanciarsi, ma gradualmente, dando il tempo a Tori per l'elevazione e per effettuare un "atterraggio morbido".*
- *Tori deve abituarsi in queste tecniche ad agganciare 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 lo protegge*

3D - Contro pugno diretto

NAMI JUJI JIME: (nami = normale - juji = a croce = strangolamento)

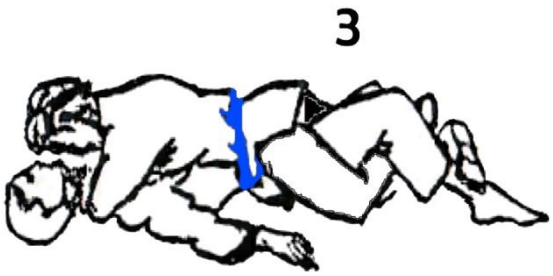


1. Parata interna, porto l'avambraccio destro sotto la gola di Uke avendo cura di inserire il pollice all'interno al bavero destro di uke, l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro (nami juji jime).



2. Ottenuto in tal modo l'allontanamento di uke, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra (sotto il mio braccio sinistro) 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.

3. 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 sbilanciandolo all'indietro, porto ora la mia gamba destra a sbarramento dietro la gamba destra di uke e successivamente comprimendo con gli avambracci la sua gola, scendo in auto caduta dorsale dietro Uke allontanando da quest'ultimo le mie gambe, con questo movimento costringo Uke ad eseguire una caduta dorsale, per concludere distendo la gamba destra sotto la sua gamba sinistra e la gamba sinistra sotto la sua gamba destra divaricando le mie gambe, sposandomi con il busto in avanti e ruotando le mani sulla sua gola provoco lo stiramento dell'inguine e il soffocamento di Uke.

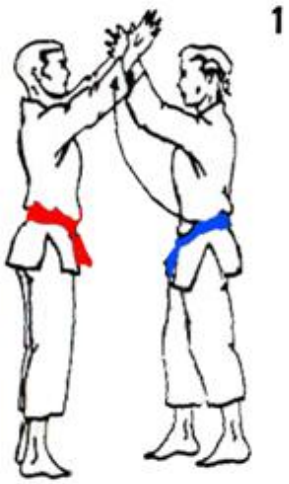


CONSIDERAZIONI:

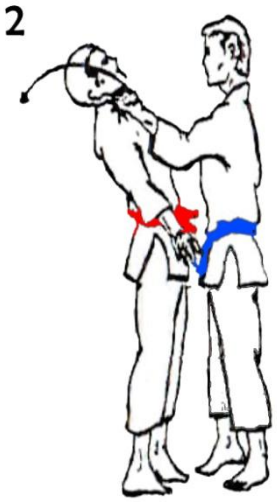
- *La portata a terra di Uke può avvenire affiancandosi prima ad Uke e poi cadendo in auto caduta dorsale o direttamente dopo lo sbilanciamento, lanciarsi al volo in auto caduta dorsale.*

4D - Contro strangolamento diretto

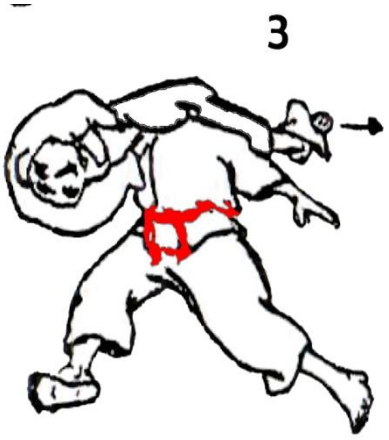
RYOTE – DO JIME: (ryote = a due mani - jime = strangolamento)



1. Sollevo con forza le mie braccia all'interno delle braccia di uke, inserisco la mano destra e quella sinistra nel suo bavero tenendo il dorso della mano rivolto verso il suo collo, porto avanti la gamba sinistra e successivamente la destra al fianco destro di uke distendendole in avanti, scendo in auto caduta dorsale e costringo uke a raggiunge il tappeto.



2. Dopo averlo costretto uke a raggiungere il tappeto con una caduta dorsale, inserisco la mia gamba destra sotto la testa di uke e la sinistra sopra la sua gola.



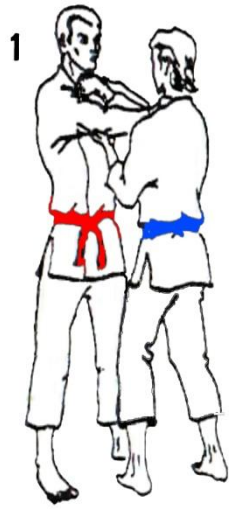
3. Mantenendo l'aggancio delle gambe e distendendole, provoco in tal modo il soffocamento di Uke.

CONSIDERAZIONI:

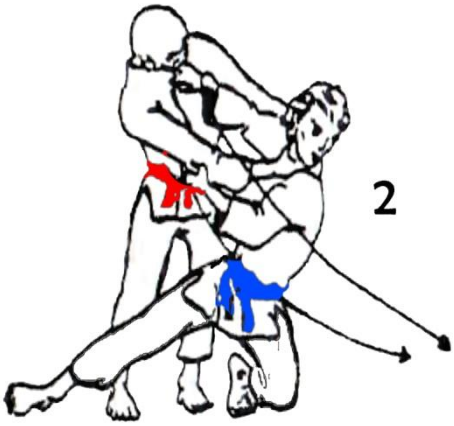
- *Possiamo portare a terra Uke in due modi diversi ottenendo lo stesso risultato.*
- *Nella fase di proiezione porto la mia gamba destra a sbarramento di Uke e provoco la sua caduta, lascerò la presa sulla manica destra di Uke per la battuta.*

5D - Contro strangolamento diretto

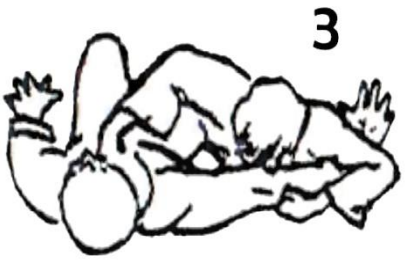
TSUKKOMI JIME: (ikkomi = spingendo jime = strangolamento)



1. Parata interna, 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.



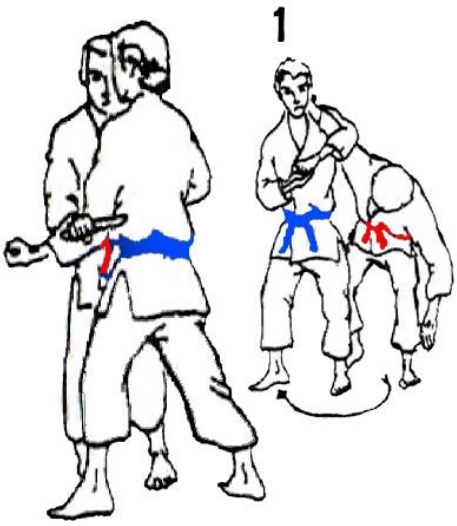
2. Dopo aver effettuato una rotazione in senso antiorario, porto il ginocchio sinistro al tappeto mentre distendo la gamba destra a sbarramento davanti alla gamba destra di Uke, eseguo ora con le braccia una forte trazione sul suo Keiko Gi, ruotando con il corpo verso il fianco sinistro.



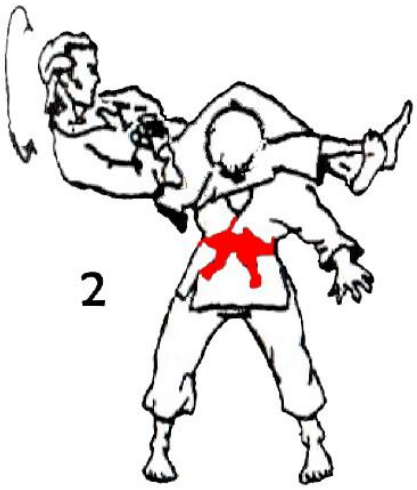
3. Mantenendo la presa iniziale e dopo averlo costretto uke a raggiungere il tappeto con una caduta dorsale, distendo il braccio destro sulla sua gola, provocando in tal modo il soffocamento di Uke.

6D - Contro fendente al lato sinistro

ASHI SUTEMI JIME: (ashi = gamba – sutemi = sacrificio – jime = strangolamento)

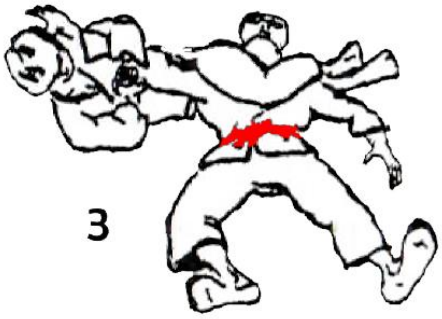


1. Avanzando con la gamba sinistra eseguo una parata interna, dopa la parata che disarma uke, passo con il braccio destro sopra la spalla destra di Uke e unisco fra loro le mie mani



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

3. A questo punto, con un unico movimento, sorreggendomi con la mano destra sulla spalla destra di uke 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, con un avvitamento in avanti del mio corpo e mantenendo l'aggancio provoco lo strangolamento di uke.



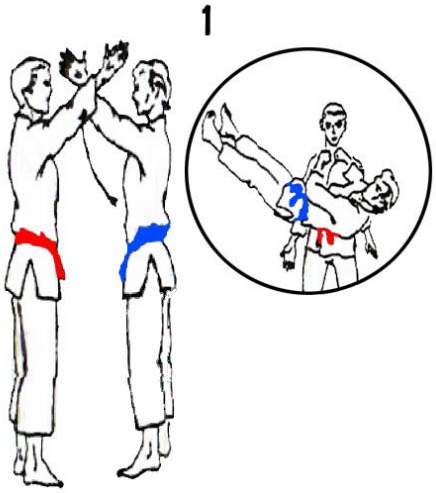
CONSIDERAZIONI:

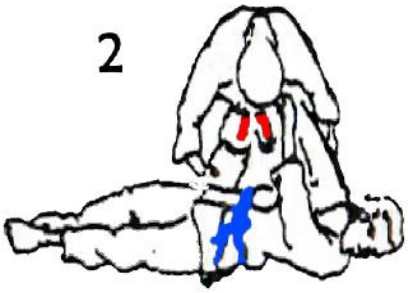
- *Questa tecnica prevede anche l'aggancio delle gambe inserendo il piede destro all'interno del ginocchio sinistro e mantenendolo fino alla fine della tecnica, così facendo Tori crea un "collare" comodo ad Uke in quanto ne protegge e salvaguarda il collo.*
- *Infine, distendo le gambe e provoco il soffocamento di Uke, mantenendo sui baveri la presa iniziale.*
- *Per agevolare la portata delle mie gambe a cingere la testa di uke posso usare il braccio destro di uke come una cremagliera, per regolare il suo busto alla mia portata.*
- *Mi ribalto e termino distendendo le gambe e provocando il soffocamento di Uke.*

7D - Contro strangolamento diretto

ASHI KUBI JIME: (ashi = gambe – kubi = collo – jime = strangolamento)

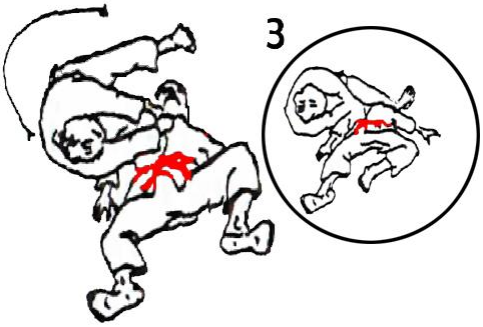
1. Sollevo con uno scatto le braccia avanzando con la gamba sinistra, porto l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro e l'avambraccio destro sotto il suo avambraccio sinistro, ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo afferro con la mano destra il bavero sinistro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





2. 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 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.

3. 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 distendendo le gambe provoco il soffocamento di Uke mantenendo anche la presa iniziale.



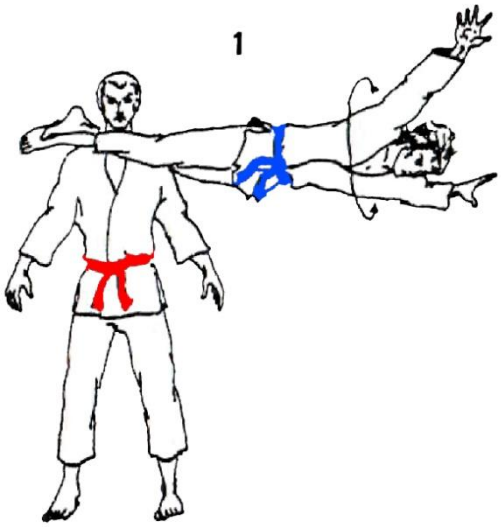
CONSIDERAZIONI:

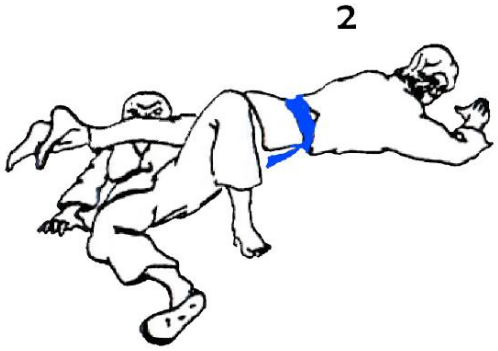
- *Dopo essermi liberato dallo strangolamento, aggrappandomi ai baveri di uke, con un'oscillazione, dirigo i miei piedi (come se dovessi dare due calci ad un avversario) verso la sinistra di uke, provocando la sua caduta.*
- *Giunto al tatami eseguo contemporaneamente una trazione sui baveri e uno scivolamento delle mie gambe verso la testa di uke, provoco così l'avvicinamento della testa di uke e agevolo l'aggancio delle gambe alla gola.*
- *Mantenendo la presa ai baveri e distendendo le mie gambe, provoco lo strangolamento di uke.*
- *Uke non deve lanciarsi immediatamente al tappeto, poiché questo comporterebbe una caduta sul dorso di Tori piuttosto violenta.*
- *Egli deve lanciarsi gradualmente, dando il tempo a Tori per l'elevazione e per effettuare un "atterraggio morbido".*

8D - Contro attacco a distanza

TOBI JIME: (tobi = volante - jime = strangolamento)

1. 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.





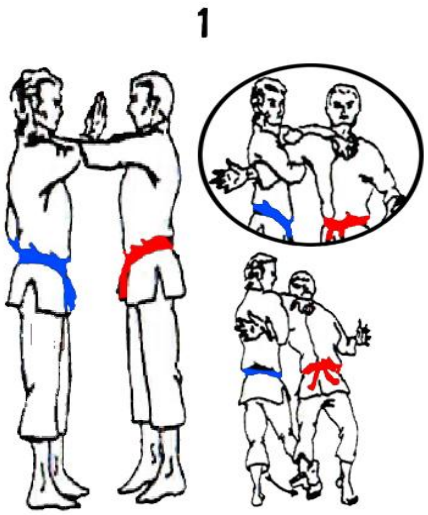
2. Compio un avvitamento sulla sinistra sbilanciandolo in avanti e lo costringo ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto, mantenendo la presa iniziale e l'aggancio compio un rotazione in avanti con il corpo provocando lo strangolamento di uke.

CONSIDERAZIONI:

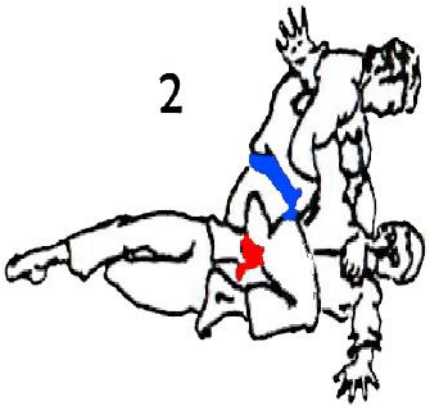
- *E' una delle più belle tecniche volanti che si portano in gara durante "l'Accademia".*
- *Spesso si vedono due gambe alla gola e le mani per terra, si applica anche frontalmente e i più bravi non hanno bisogno di distanze effettuandola anche da fermi.*
- *La tecnica deve essere eseguita in orizzontale e finisce solo dopo il rotolamento in avanti al tappeto, con l'allungamento delle gambe per provocare il soffocamento di Uke.*

9D - Contro strangolamento diretto

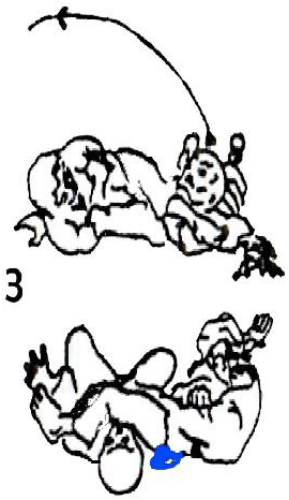
KATATE JIME (Katate = senso del movimento – jime = strangolamento)
ASHI JUJI JIME: (ashi = gamba – juji = croce)



1. 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.



2. Eseguo ora una falciata con la gamba destra dietro la gamba destra di Uke costringendolo ad una caduta sul fianco sinistro.



3. Per concludere mi dispongo a cavallo di Uke portando il ginocchio destro sul tappeto ed il volto rivolto verso la sua testa, distendo la gamba sinistra davanti alla sua gola, posso in tal modo ribaltarmi sul fianco destro 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.

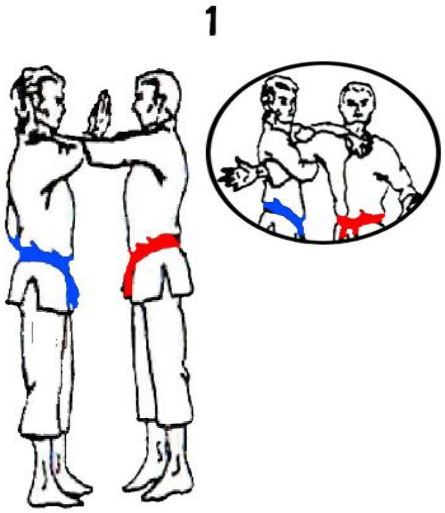
CONSIDERAZIONI:

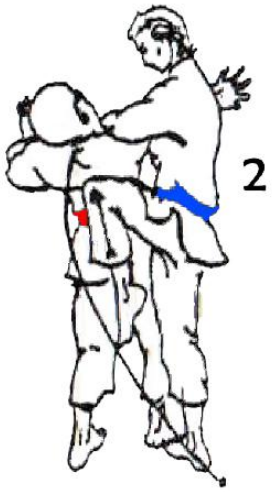
- *E' importante, dopo la liberazione, lo sbilanciamento sulla colonna vertebrale.*
- *Solo dopo tale squilibrio, eseguo una falciata porto al tappeto in posizione supina uke.*
- *Ora posso mettermi sopra uke, porto il mio ginocchio destro al tappeto e scendo in auto caduta laterale sul mio fianco destro, porto il mio piede sinistro sotto la gola di uke e completo il giro portandomi sulla mia destra con la schiena al tappeto.*
- *Controllando il braccio di uke e spingendo con la gamba sinistra sotto la gola, accentuo la compressione sul collo.*

10D - Contro strangolamento diretto

KATATE JIME: (Katate = senso del movimento – jime = strangolamento)

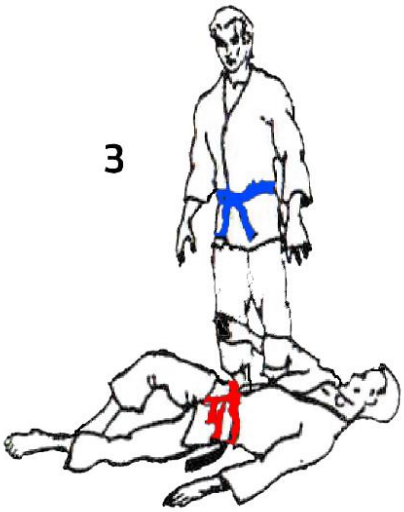
1. Compio con il braccio destro una rotazione in senso orario ed in tal modo allontano dal mio collo prima la mano destra e poi la mano sinistra di Uke, al termine della rotazione avvolgo con il braccio destro il braccio destro di Uke serrandolo sotto la mia ascella destra, contemporaneamente distendo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





2. Avanzo ora con la gamba destra a destra di uke, 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 indietro la schiena avvicinando fra loro i corpi delle vertebre (processo spinosi).

3. Per concludere, sollevo la mia gamba sinistra e colpisco con il ginocchio tra l'ultima vertebra toracica e la prima dorsale di Uke (12T e 1L) aumentando anche la compressione sul suo collo lo costringo ad una caduta rovinosa dorsale.



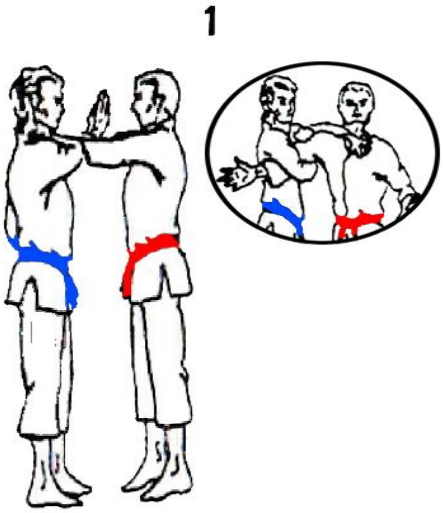
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo la liberazione, con l'avvolgimento del braccio destro e la presa al bavero, provoco lo sbilanciamento di uke che colpisco contemporaneamente con una ginocchiata alla colonna vertebrale, tra le ultime dorsali e le prime lombari, provocando la caduta al tappeto di uke.*
- *Nella caduta al tappeto di uke posso anche lasciare il suo bavero*

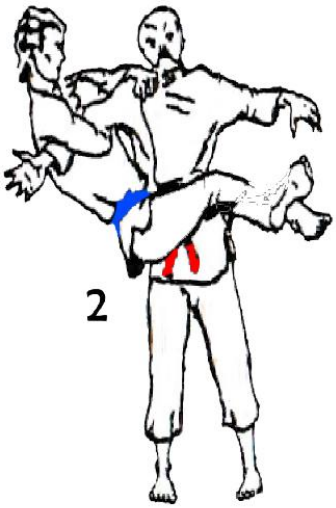
11D - Contro strangolamento diretto

KATATE JIME: (Katate = senso del movimento)

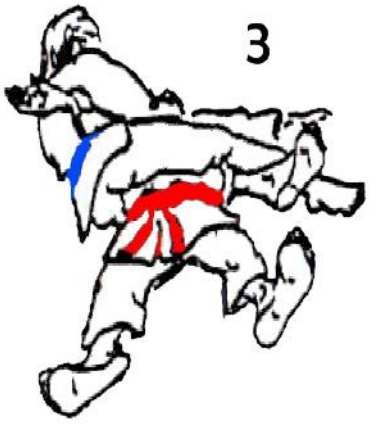
YOKO DO JIME: (yoko = laterale - jime = strangolamento)



1. 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.



2. 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.



3. 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.

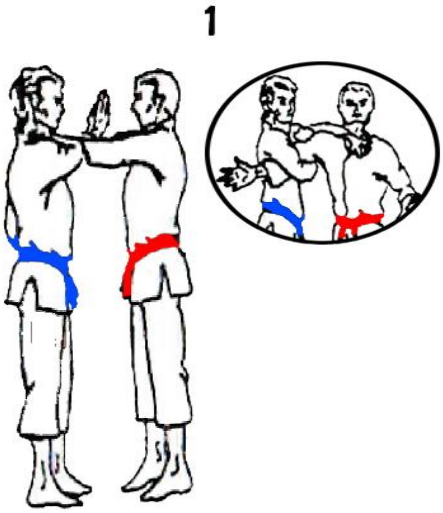
CONSIDERAZIONI:

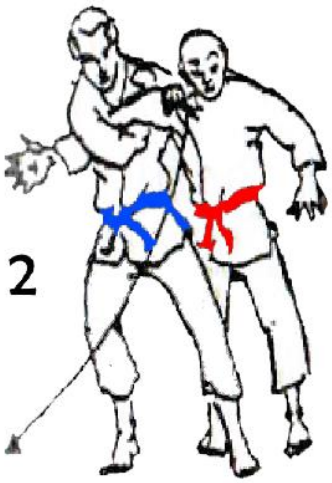
- *E' importante, dopo la liberazione portarmi lateralmente a uke, inserisco la mia mano all'interno del suo bavero provocando lo sbilanciamento indietro sulla colonna vertebrale.*
- *Solo dopo tale squilibrio, eseguo l'aggancio con le mie gambe intorno alla sua vita provocando la sua caduta dorsale sul tappeto ed eseguo una compressione alle costole con un allungamento delle mie gambe.*

12D - Contro strangolamento diretto

ASHI JUJI JIME: (ashi = gamba – Juji = a croce – Jime = strangolamento)

1. 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.





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

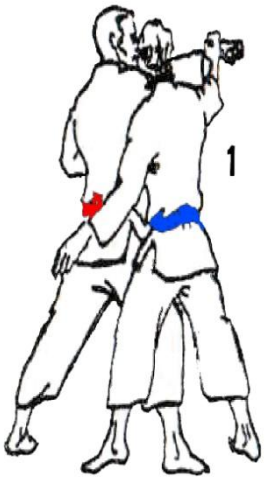
3. Per concludere, sceso al tappeto, formo tra il mio corpo e quello di Uke un angolo retto, distendendo ora la gamba sinistra sotto il suo mento e mantenendo la presa iniziale eseguo una leva sul suo gomito ed una compressione sul suo collo.

CONSIDERAZIONI:

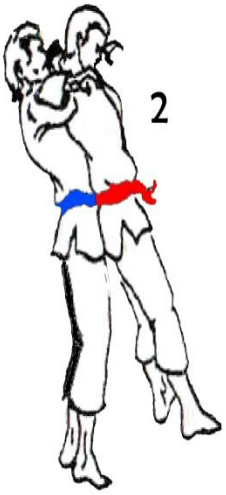
- *E' importante, dopo la liberazione e lo sbilanciamento in avanti di Uke, portare la gamba sinistra a sbarramento e continuando lo sbilanciamento provoco la caduta in avanti.*
- *Concludo scendendo con la spalla al tappeto, mantenendo il braccio bloccato provoco uno stiramento del braccio e la compressione alla gola.*

13D - Contro pugno diretto

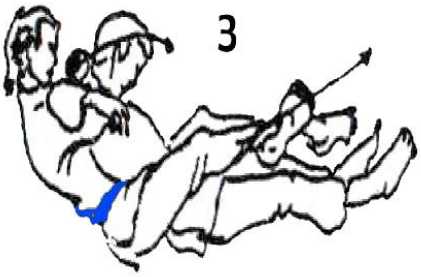
DO JIME: (ushiro = indietro - do = via - jime = strangolamento)



1. Avanzando con la gamba sinistra, parata esterna, dopo avere deviato il colpo passo con il braccio destro sotto la sua ascella destra e mi porto verso la schiena di Uke, inserisco il braccio sinistro sotto la sua ascella sinistra portando la mia mano sulla nuca di uke. Giunto dietro la schiena unisco fra loro le mie mani dietro la sua nuca, premendo sulle cervicali e sollevando le spalle faccio scivolare il corpo all'indietro, trascinando Uke dal tappeto e successivamente retrocedendo e comprimendo con le mani sovrapposte la sua nuca lo costringo a sedersi sul tappeto.



2. Solo ora posso portare la gamba destra sul suo fianco destro e la gamba sinistra sul suo fianco sinistro, sollevo dal tappeto uke e mi siedo sul tatami, dopo esserci seduti mi distendo sul dorso dopo aver agganciato fra loro i miei piedi.



3. Concludo aumentando la compressione sulla sua nuca e distendendo le gambe agganciate provoco lo stiramento dei suoi muscoli trapezi e della sue vertebre cervicali, nonché la compressione del costole.

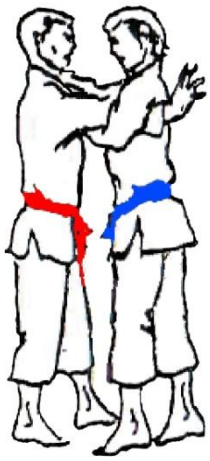
CONSIDERAZIONI:

- *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.*
- *Dopo la parata esterna, inserisco la mano destra all'interno del braccio destro di Uke che poggio sulle cervicali, successivamente inserisco anche l'altro braccio sovrapponendolo al primo e con le due mani spingo contro le cervicali.*
- *Ora sollevo uke e lo trascino sul tatami sedendoci, completo la tecnica con lo stiramento delle vertebre cervicali e l'allungamento delle gambe al torace.*
- *Nella portata a terra non dobbiamo scaricarci addosso il nostro Uke, sarebbe un mezzo suicidio.*
- *Tecnica di Judo (DO JIME) ormai vietata nei combattimento di Judo*

14D - Contro strangolamento diretto

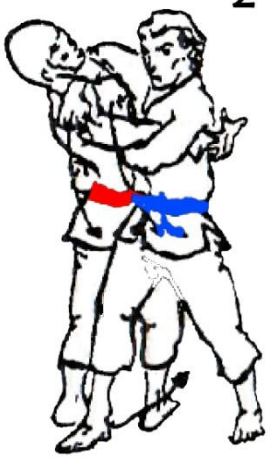
KATA JUJI JIME: (kata = spalla - juji = a croce - jime = strangolamento)

1



1. Avanzando con la gamba destra, afferro con la mano destra il bavero sinistro del suo Keiko Gi sollevo il braccio sinistro tra le braccia di Uke compiendo con esso una rotazione in senso antiorario.

2



2. Sposto successivamente la mano destra sulla spalla destra di uke 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.

3

3. 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, in posizione di on kesa gatame, aumento la compressione sul suo collo mantenendo la presa iniziale.

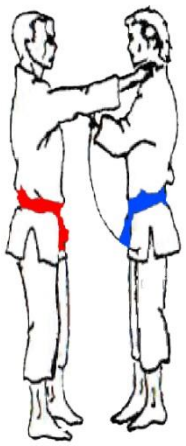
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo la liberazione, eseguo una presa sul bavero sinistro di uke successivamente afferro con la mia mano destra la spalla destra di uke, provocando una compressione alla gola con il mio braccio destro e uno sbilanciamento.*
- *Eseguo, una falciata portando a terra uke.*
- *Scendo ora al tatami in posizione di Kesa gatame e completo lo strangolamento con il mio avambraccio alla gola.*
- *Non c'è la leva al braccio*

15D - Contro strangolamento diretto

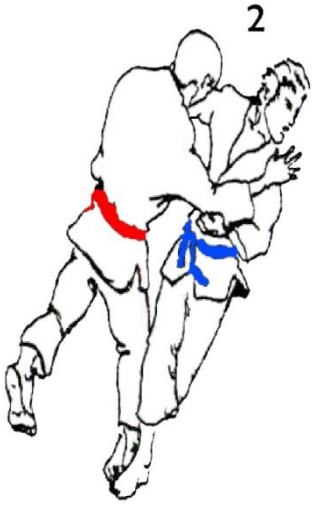
TSUKKOMI JIME: (tsukkomi = spingendo - jime = strangolamento)

1



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

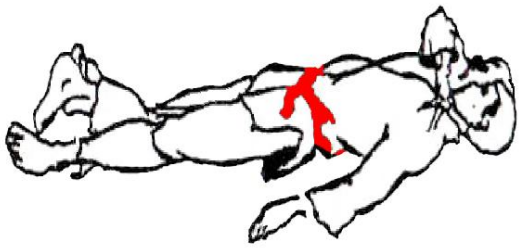
2



2. 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 il tal modo la caviglia destra di Uke fra le mie caviglie.

3. Accentuando con le braccia la trazione verso il mio fianco sinistro, trascino Uke al tappeto costringendolo ad una caduta dorsale, dopo aver raggiunto insieme il tappeto sul fianco sinistro e mantenendo la presa iniziale, eseguo con la mano destra una compressione contro la sua gola soffocandolo.

3

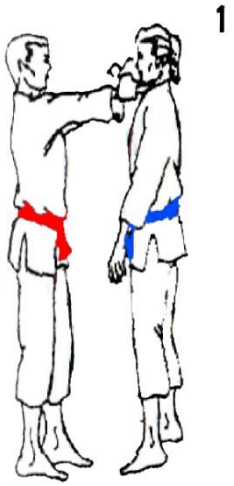


CONSIDERAZIONI:

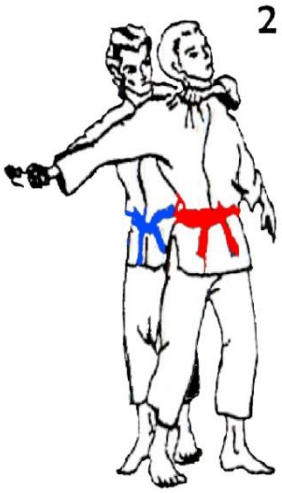
- *Dopo la liberazione e la presa in kumi kata, avendo cura di prendere il bavero sinistro di uke con le mie dita all'interno, eseguo una prima compressione alla gola in piedi.*
- *Dopo aver agganciato il piede destro di uke con i miei piedi e dopo lo sbilanciamento, porto a terra uke.*
- *Arrivato in posizione prona, concludo con lo la rotazione delle nocche della mia mano sulla sua gola provocandone lo strangolamento.*
- *Nel caso di perdita dell'aggancio alla caviglia, si può sopperire con l'inserimento della gamba destra all'interno delle gambe di uke*

16D - Contro strangolamento diretto

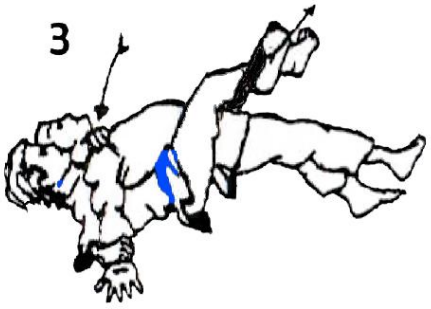
USHIRO DO JIME: (ushiro = indietro - do = via - jime = strangolamento)



1. Passando con il braccio destro sopra il braccio sinistro di uke, afferro con la mano destra la sua mano destra avendo cura nel passaggio di colpire con il mio avambraccio il suo braccio sinistro. Eseguo uno strattonamento del suo braccio portando il palmo della mano rivolto verso l'alto e mi porto sul fianco destro di uke.



2. Ruotando con il mio corpo verso il mio fianco destro e appoggiandomi contro la schiena, avvolgo il suo collo con la mano sinistra il bavero destro del suo keikogi.



3. Mantenendo la presa e comprimendo la sua gola, lo sbilancio portandolo al tappeto in auto caduta dorsale, prima che uke raggiunga completamente il tappeto, predispongo la mia gamba destra all'esterno del suo fianco destro e la sinistra al suo fianco sinistro agganciandole. Concludo aumentando la leva impostata in piedi e la compressione delle gambe al torace.

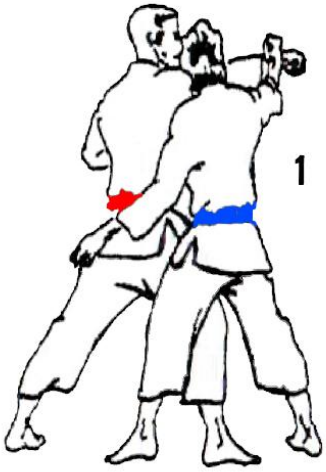
CONSIDERAZIONI:

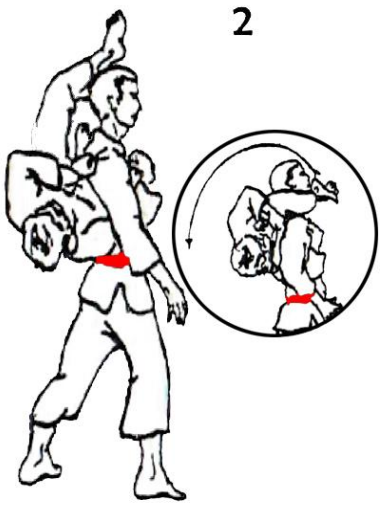
- *Dopo la liberazione, afferro il braccio destro di uke, mi affianco e inserisco il pollice nel suo bavero destro, mantenendo la presa al bavero e il controllo del braccio, scendo in auto caduta dorsale.*
- *Nella portata a terra, non dobbiamo scaricarci addosso Uke, sarebbe un mezzo suicidio.*
- *Una volta sbilanciato, ci porteremo al tappeto sedendoci, completando la tecnica con la compressione sul collo, il braccio in leva e l'aggancio delle gambe al torace (do jime)*

17D - Contro pugno diretto

ASHI JIME: (ashi = Gamba/piede - jime = strangolamento)

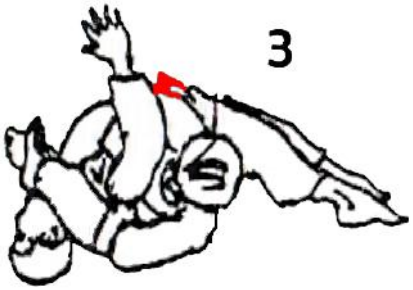
1. Parata esterna, avanzo con la gamba sinistra e mi porto sul lato sinistro di uke, passo con il braccio destro sotto l'ascella destra di Uke ed afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra la zona dorsale del suo Keiko Gi.





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

3. Giunto al tappeto continuando a spingere la mia gamba sulla sua trachea gli impedisco la respirazione.



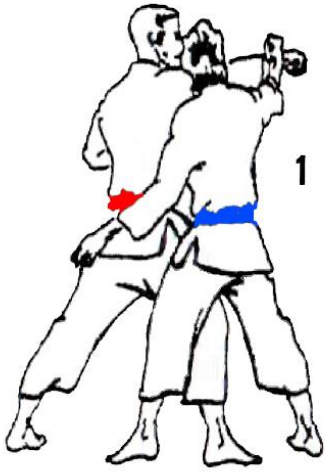
CONSIDERAZIONI:

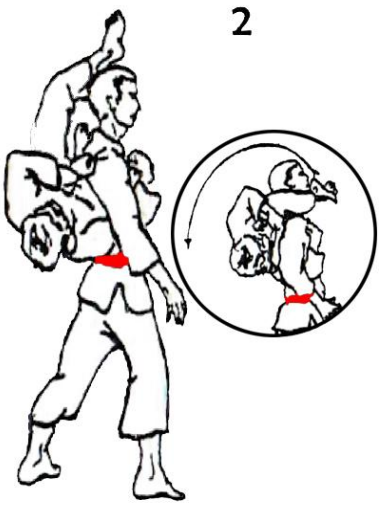
- *Dopo la parata con deviazione, mi porto lateralmente ad uke, afferrando con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra mi aggrappo al keikogi (spalla/schiena) di uke.*
- *Eseguo ora un salto e con la gamba sinistra superando la testa di uke e con la gamba destra dietro la sua schiena.*
- *Ora tramite la spinta della mia gamba sinistra, porto uke al tappeto in posizione supina e con la presa al bavero e la gamba alla gola, completo lo strangolamento.*

18D - Contro attacco a distanza

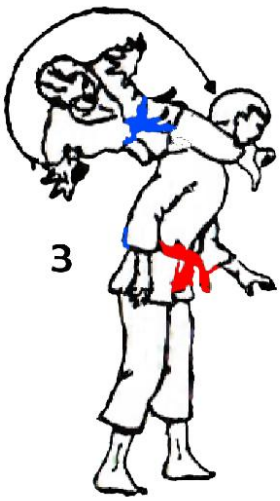
TOBI JIME: (tobi = volante - jime = strangolamento)

1. Spostandomi a sinistra di uke eseguo una 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 destra del suo Keikogi, mantenendo la presa e sorreggendomi al suo keikogi, porto la gamba sinistra sopra la sua testa inserendola successivamente sotto il suo mento.





2. 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.



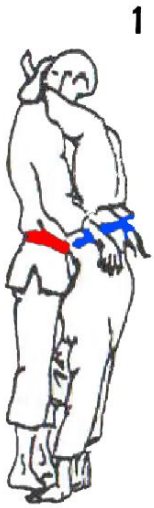
3. In tal modo avendolo sbilanciato, costringo Uke ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto, mantenendo le gambe agganciate completo lo strangolamento.

CONSIDERAZIONI:

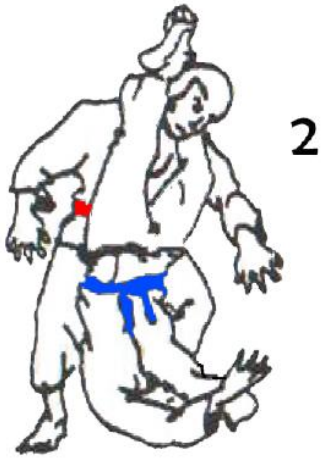
- *In questa tecnica bisogna superare la testa di Uke con la gamba sinistra e, dopo aver raggiunto anche con la destra in aggancio, provoco la caduta in avanti.*

19D - Contro attacco a distanza

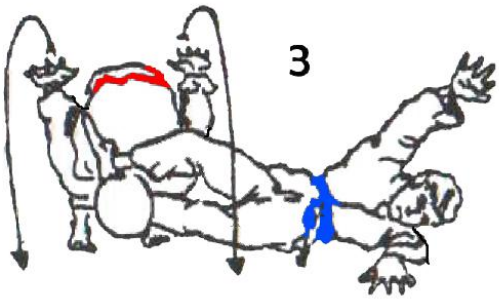
TATE SHIME: (tate = allungato/verticale - jime = strangolamento)



1. Mi porto verso Uke frontalmente, giunto in sua prossimità porto le mani al tappeto leggermente 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 loro i piedi dietro la sua nuca.



2. Posso ora staccare la mano destra dal tappeto e spostandomi con un avvitamento del corpo verso la mia spalla sinistra.



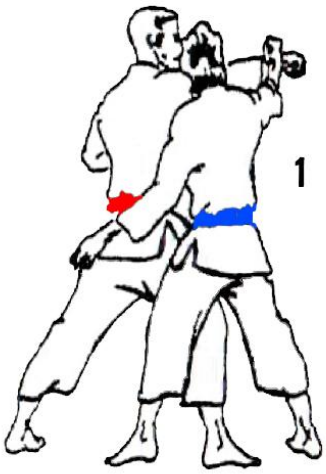
3. Successivamente raggiungo con la schiena il tappeto, in tal modo eseguendo sulle mie gambe una torsione, che si ripercuote sul collo di Uke come uno stiramento delle sue vertebre cervicali, lo costringo ad eseguire una capriola frontale per evitare di battere la testa sul tappeto.

CONSIDERAZIONI:

- *Partendo a distanza e arrivato all'altezza dei piedi di uke, mi sollevo in verticale ed aggancio la testa di uke con i piedi.*
- *Una volta agganciato uke alla gola effettuo una torsione verso sinistra facendo un avvitamento, gli provoco una caduta in avanti.*
- *Arrivati a terra completo l'avvitamento con le gambe ed eseguo una compressione sul collo.*
- *Anche in questa tecnica, non propriamente "volante" resta leggermente difficoltosa 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.*

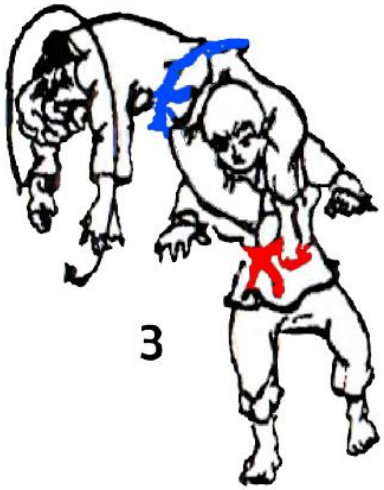
20D - Contro pugno diretto

USHIRO TOBI SANKAKU: (ushiro = indietro - tobi = volante - sankaku = triangolo)



1. Avanzo con la gamba sinistra ed eseguo una parata esterna, dopo aver deviato il colpo, mi porto sul lato destro verso la schiena di Uke.

2. Appoggiando la mano destra sulla sua spalla destra e la mano sinistra sulla sua spalla sinistra, con un salto porto la gamba destra sulla sua spalla destra e la gamba sinistra sulla spalla sinistra.



3. Per concludere. aggancio fra loro i miei piedi ed incurvandomi verso il tappeto lateralmente 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, concludo accentuando l'aggancio della mie gambe.

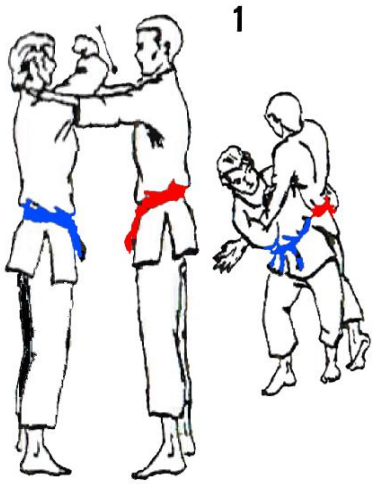
CONSIDERAZIONI:

- *Effettuando la parata mi porto alle spalle di uke, con un salto raggiungo la sua spalla.*
- *Arrivato in sommità, aggancio le mie gambe.*
- *Concluso l'aggancio delle gambe, inserisco il piede destro all'interno del ginocchio sinistro di uke mantenendolo fino alla fine, realizzo così un "collare" comodo ad Uke, in quanto ne protegge e salvaguarda il collo nella caduta sul tatami.*
- *Dopo aver agganciato bene, effettuo un leggero spostamento del busto verso sinistra, questo mi consentirà di arrivare sul tatami (tuffandomi) ed effettuare il completamento della tecnica.*
- *Come scritto in precedenza anche questa è una tecnica volante.*
- *Lo spostamento del busto in senso antiorario, mi consentirà di arrivare lateralmente ad Uke sul tatami e di non cadere entrambi dritti.*
- *Si conclude con uno stiramento sul collo, allungando le gambe agganciate.*

1E - Contro strangolamento diretto

Ogni persona ha una sua posizione di guardia ideale e quindi di libera scelta che può essere: Shizen-hon-tai o zenktsu – dachi

1/2. 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 destro chiuso sotto la mia ascella sinistra. Porto la mano destra al suo fianco sinistro 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.



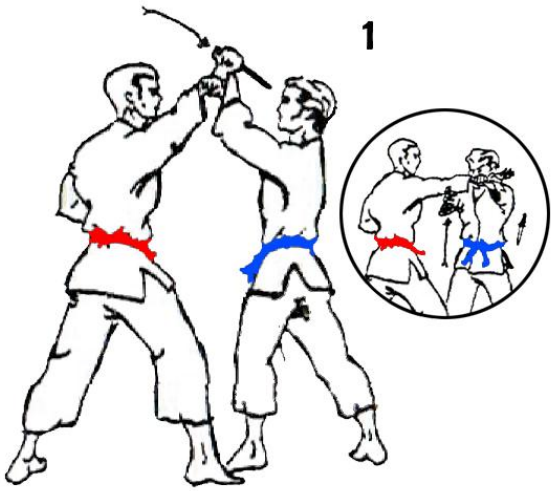
Congiungo la mia mano sinistra con la mia mano destra (manetta) tenendo bloccata tra di esse il Keiko Gi di Uke in corrispondenza del suo gomito destro e mantenendo serrato il suo braccio destro sotto la mia ascella sinistra.

3. Dopo aver raggiunto il tappeto accentuo la leva sul suo braccio.

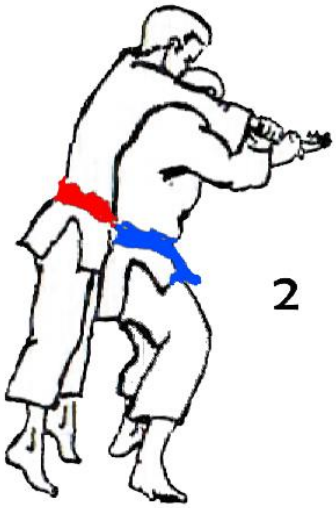
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo aver effettuato la liberazione, prima di scendere in auto caduta dorsale, bisogna effettuare uno spostamento dell'anca molto accentuata, per ottenere un ottimo caricamento.*
- *Con l'impostazione del braccio bloccato, ora posso ora scaricare uke al tappeto.*
- *Dopo aver inserito la mia gamba sinistra oltre la testa di uke, posso scendere al tappeto, il piede sinistro blocca la testa di uke, quasi a sedermi, sui glutei.*
- *Mantenendo l'impostazione del braccio, ottengo la leva inarcando la mia spalla.*
- *Nella fase di caricamento, per sollevare più agevolmente uke, si può afferrarlo la cintura*

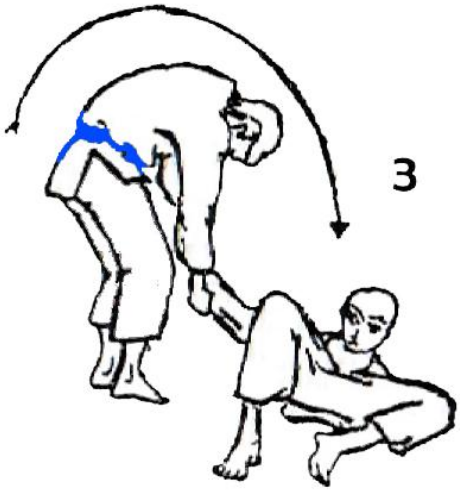
2E - Contro pugnalata dall'alto



1. Avanzo con la gamba destra eseguo la parata accogliendo il braccio destro di Uke fra le mie mani incrociate, Jiuji jime, sovrapponendo la mano sinistra alla destra, destro, mantenendo il palmo verso l'alto, afferro il polso destro di Uke distendendo il suo braccio orizzontalmente, ora con il mio avambraccio destro colpisco con esso il suo tricipite provocando il disarmo della sua mano destra.



2. Spostato il piede destro parallelamente alle gambe di uke, 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.

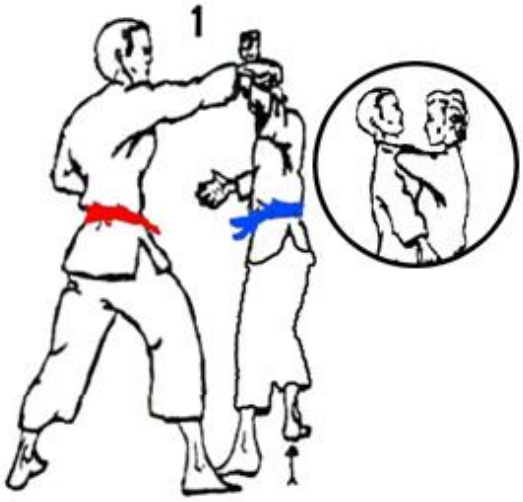


3. Posso ora proiettare Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra, mantenendo sul braccio la posizione di leva.

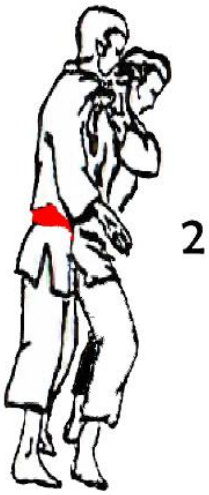
CONSIDERAZIONI:

- *Parata rigorosamente al polso e presa con controllo dell'arma.*
- *Colpire con l'avambraccio al tricipite per disarmare uke, successivamente facendo un taisabaki mi accingo a preparare la proiezione, tirando e mettendo il braccio destro in leva.*
- *Mantenendo in braccio in leva, per eseguire la proiezione con una trazione, avvicino al mio contatto uke alla mia spalla.*
- *Dopo il caricamento devo abbassandomi molto sulle gambe, ottenendo una proiezione tranquilla senza rischiare incidenti.*

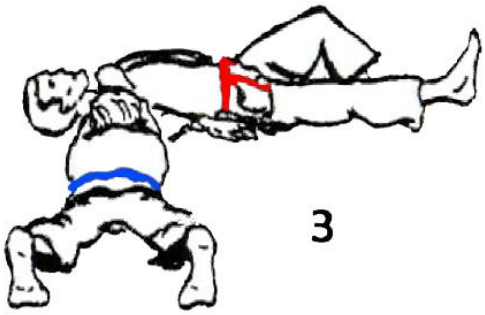
3E - Contro pugno diretto



1. Parata interna portando la gamba destra davanti al piede destro, afferro con la mano destra il bavero destro (dita interne) con la mano sinistra il bavero sinistro del Keikogi di Uke, (pollice interno) verso il suo collo (kata jiuji jime), e sovrapponendo il mio avambraccio sinistro al mio avambraccio destro.



2. 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 mi predispongo alle sue spalle, posso ora proiettarlo al tappeto.



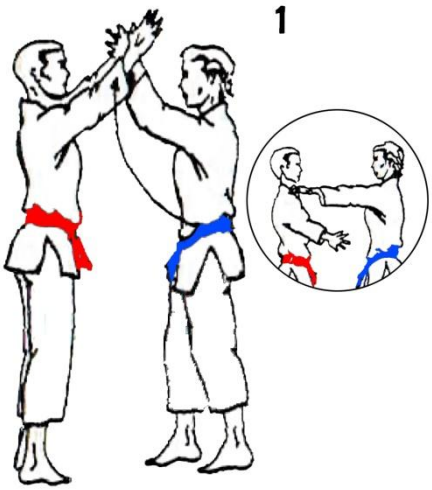
3. Per concludere scendo in caduta frontale mi predispongo lateralmente verso Uke mantenendo la presa ai baveri e, aumentando la compressione sul collo, ne provoco il soffocamento.

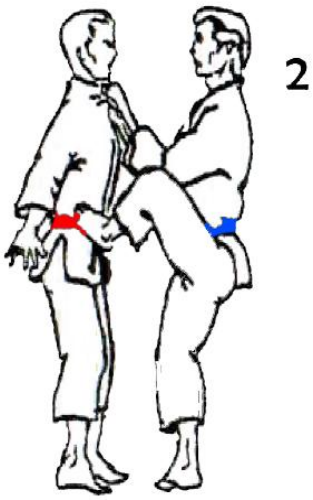
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo la parata inserire le nostre mani all'interno del bavero del keikogi di uke inserendo la presa (kata juji jime) mano destra sotto, sinistra sopra).*
- *Questa presa permette una proiezione migliore e più efficace e salvaguarda tori da possibili infortuni al pollice.*
- *La posizione delle braccia è, Il braccio destro sotto, il sinistro sopra.*

4E - Contro strangolamento diretto

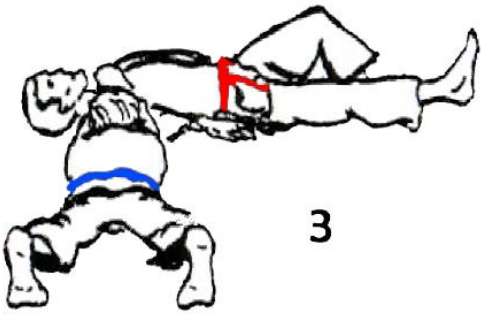
1. Avanzo con la gamba destra, sollevo con uno scatto le braccia portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro di Uke e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro, ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro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





2. 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 indietro per obbligare uke a venire in avanti, successivamente sposto il piede sinistro alla sua zona inguinale destra.

3. 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. Raggiunto il tappeto, ruoto con ilo corpo verso il mio fianco sinistro formando con il corpo di Uke un angolo retto e provoco il suo soffocamento accentuando con la mano destra la presa al collo già impostata nella posizione eretta.

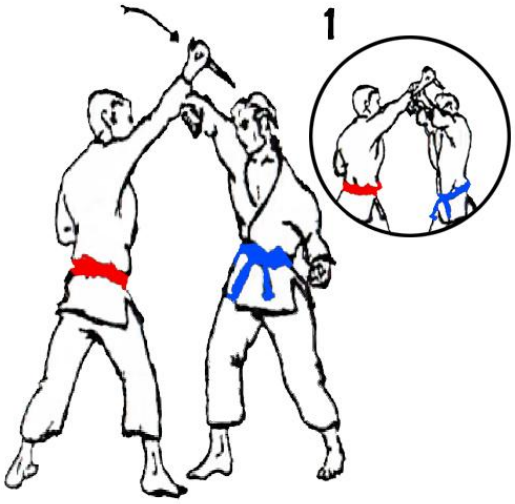


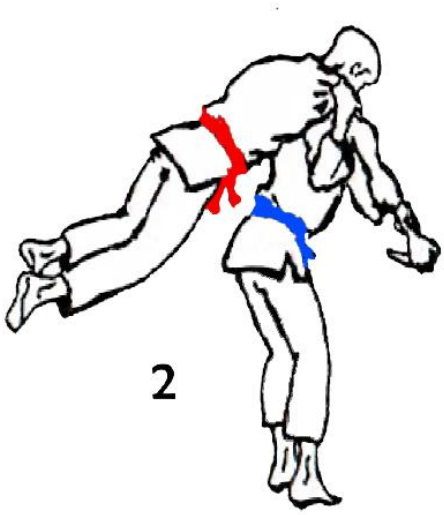
CONSIDERAZIONI:

- *Tecnica classica di judo (ma sutemi waza) è una tecnica difficilissima da eseguire da fermi, perché bisogna sfruttare la spinta di uke in attacco.*
- *Dopo la liberazione, porto le mano alla gola di uke, afferrando il bavero e con le dita interne (ryote jime), eseguo una torsione della mano, e avanzando con la mia gamba destra, provoco uno strangolamento e un allontanamento di uke.*
- *Allento la presa al bavero e avanzo con la gamba sinistra (molto arretrata) e successivamente la posiziono all'altezza dell'inguine sinistro di uke.*
- *Mi lancio, mantenendo la presa al bavero in auto caduta dorsale, obbligando uke a fare una capriola.*
- *Posso ora ruotare posizionandomi prono fino al raggiungimento dello strangolamento.*
- *Il Kodokan - Institute di Tokyo, classifica il Tomoe Nage nella seguente maniera.*
- *Tori fruttando la spinta di uke si lascia cadere a terra, tirando uke e solo dopo aver raggiunto il tappeto, inserisce la gamba l'altezza dell'inguine provocando il ribaltamento di uke.*

5E - Contro pugnalata dall'alto

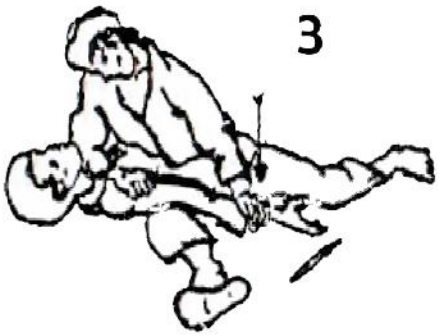
1. Avanzando con la gamba destra devio il colpo con una parata interna con il braccio destro oltre il gomito, successivamente, afferro con la mano sinistra il suo polso destro afferrandolo, tenendo il palmo della sua mano destra rivolto verso Uke.





2. 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.

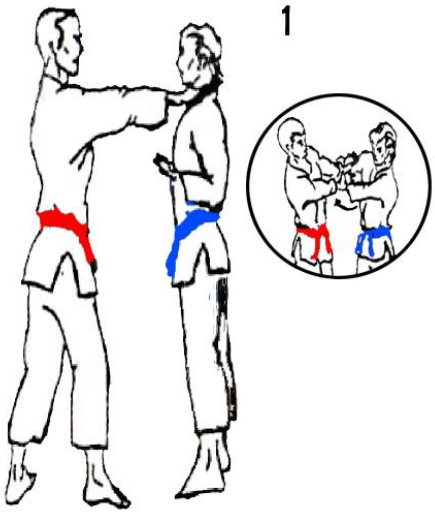
3. Per concludere scendo in auto caduta con il fianco destro appoggio la mia mano sulla sua spalla destra, mi distendo al suo fianco, poggiando il mio avambraccio destro sulla gola di uke e appoggiando il suo braccio destro sulla mia coscia destra, realizzo in tal modo una leva sul suo braccio provocando il disarmo della sua mano e il suo soffocamento.



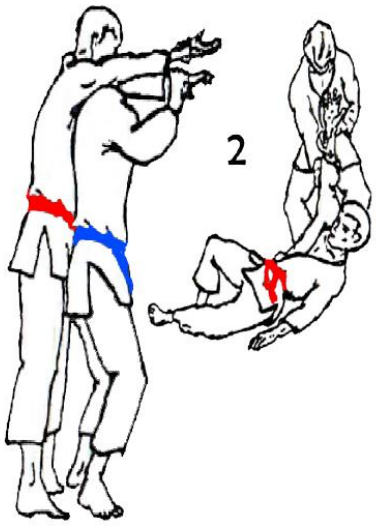
CONSIDERAZIONI:

- *La parata può essere portata oltre il gomito, nella torsione del polso, allontano il braccio di Uke al fine di tenere l'arma il più lontana possibile da me.*
- *Dopo la proiezione, nell'andare al tappeto, la mano destra va poggiata sulla spalla destra di Uke, per mantenerne il controllo, in allenamento si può appoggiare il pugno destro al tappeto facendo perno su di esso.*
- *Posso scendere ora al tappeto mediante e controllare uke in posizione di kesa gatame, o scendere in kesa gatame più controllato, poggiando il mio avambraccio destro alla spalla di uke e con il braccio in leva sulla mia coscia destra ottengo la caduta dell'arma.*
- *Nelle tecniche di attacco con armi sarebbe opportuno disarmare sempre l'avversario prima di altre combinazioni.*
- *La 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.*

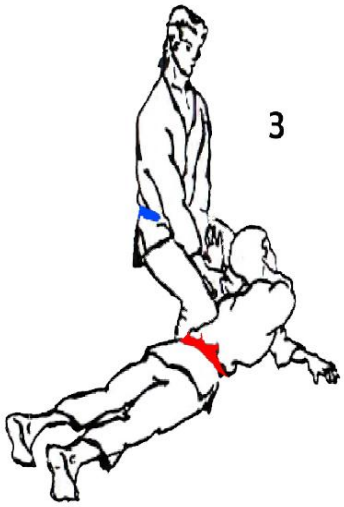
6E - Contro strangolamento diretto



1. Avanzando con la gamba destra porto i miei piedi in parallelo, afferro con la mano destra il suo metacarpo sinistro e con la mano sinistra il suo metacarpo destro facendo una pressione su di essi, indietreggiando con la gamba destra eseguo una trazione spostandomi sul lato destro (portando con me le sue braccia sovrapponendo il braccio destro al sinistro) successivamente sul mio fianco sinistro.

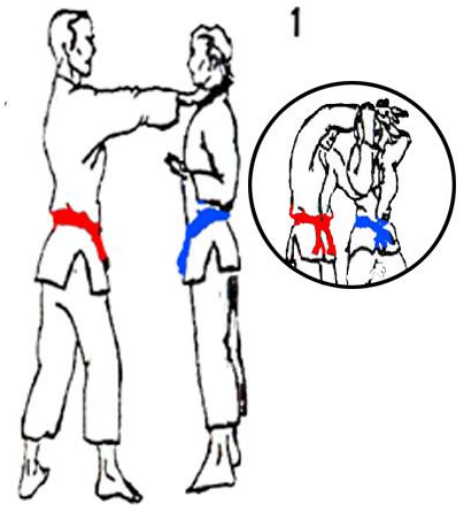


2. Ruotando con il corpo verso il mio fianco sinistro portando la schiena contro il torace di Uke ed incrocio le sue braccia distendendole sopra la mia spalla destra.

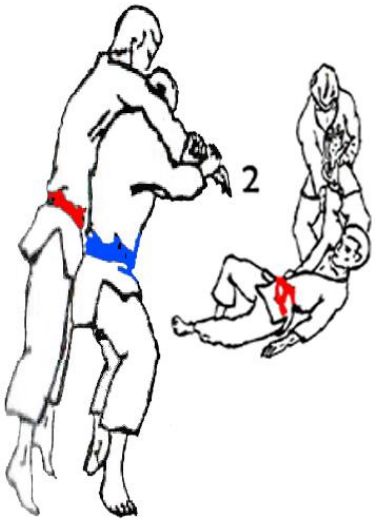


3. Posso ora in tal modo proiettare Uke al tappeto facendolo ruotare sopra la mia spalla destra ed abbandonando, durante la sua proiezione, il braccio sinistro, quando uke ha raggiunto il tappeto, porto la mano destra sull'avambraccio destro di Uke, spingendo il gomito e sfruttando la presa al suo polso avvolgo il suo collo e completo la trazione poggiando il mio ginocchio sinistro sulla sua scapola comprimendo le suo vertebre dorsali.

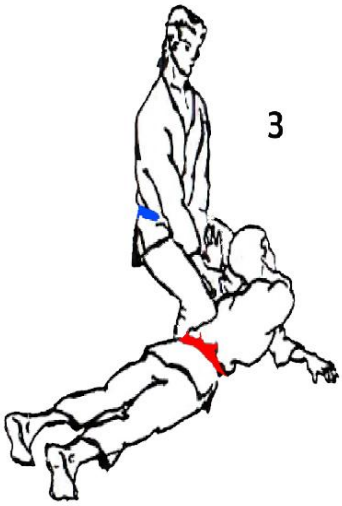
7E - Contro strangolamento diretto



1. Avanzando con la gamba destra porto i miei piedi in parallelo afferro il suo polso sinistro con la mia mano sinistra, sollevo la mia mano destra, mantenendo il palmo rivolto verso il basso colpisco con violenza con il gomito destro, il suo avambraccio sinistro, allontanando così le sue mani dal mio collo.



2. Ruoto con il corpo in senso antiorario e facendo trazione sulle sue braccia, 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, provoco sul suo braccio una torsione che lo obbliga a ruotare sul tappeto verso il suo fianco sinistro.

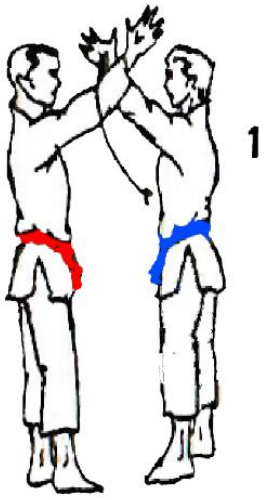


3. Per concludere, quando ha raggiunto il tappeto con il torace, faccio passare il suo braccio destro sotto la sua gola portando la sua mano destra vicino al suo orecchio sinistro, appoggio il ginocchio sinistro contro la sua scapola sinistra ed eseguo, con entrambe le mani, una trazione sul suo polso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

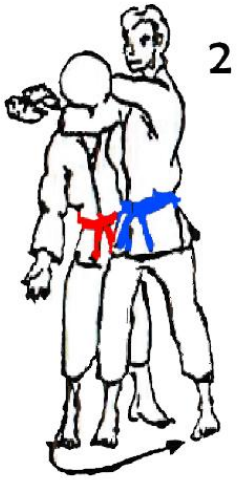
CONSIDERAZIONI:

- *Per agevolare il mio inserimento tra le braccia di Uke, effettuo un atemi con il mio braccio destro sul suo braccio sinistro, inserendomi afferro il suo polso destro.*
- *Dopo aver effettuato la liberazione con un atemi al braccio sinistro,*
- *A terra, nel fare la torsione al braccio, possiamo aiutarci spingendo il gomito di Uke con la mano destra.*
- *Per agevolare l'avvolgimento al collo, aggiungo la mano destra alla sinistra, tirando con ambedue le mani provoco lo strangolamento.*

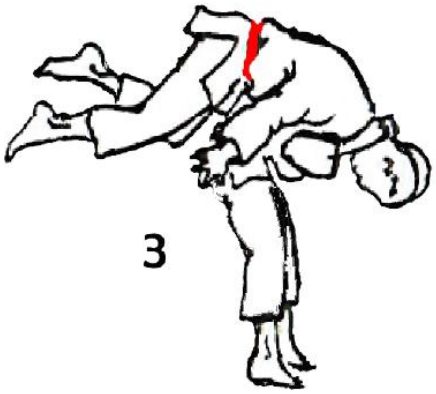
8E - Contro strangolamento diretto



1. Avanzo con la gamba destra e con uno scatto sollevo le braccia di uke spostandomi a sinistra, 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.



2. Dopo aver unito fra loro le mie mani dietro la sua nuca, provoco sul collo una flessione verso la sua spalla destra provocando uno stiramento del collo e l'abbassamento del busto.

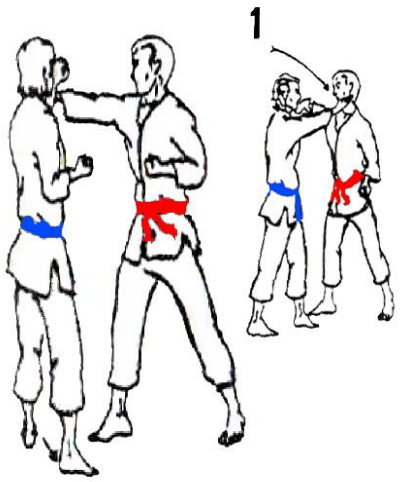


3. Per concludere, giro con il corpo verso il mio fianco sinistro e dopo aver appoggiato la schiena contro il suo torace, proietto uke al tappeto facendolo ruotare sopra la mia spalla destra.

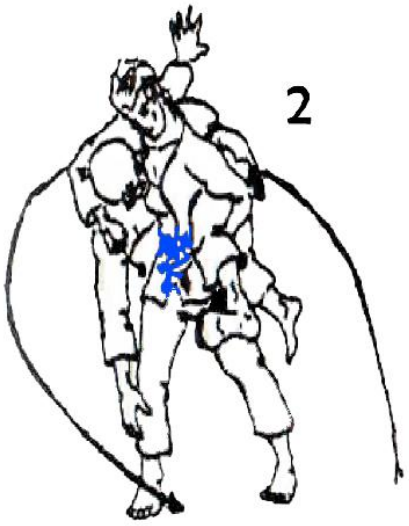
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo la liberazione dallo strangolamento, porto la mia mano destra alla sinistra di uke e la mia mano destra alla sua sinistra.*
- *Dopo aver ottenuto la flessione di uke mediante la mia distensione delle braccia sul collo, posso proiettare, dopo il taisabaki, uke.*
- *Per poter effettuare una buona proiezione, bisogna entrare in taisabaki solo dopo aver effettuato la flessione di Uke mediante una torsione sul suo collo, solo dopo potrò entrare in proiezione.*

9E - Contro pugno diretto



1. Avanzo con la gamba destra spostandomi verso destra, parata interna, afferro con la mano sinistra il braccio destro all'altezza de polso destro dell'avversario e colpisco con il taglio della mano destra il suo collo in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo destro.



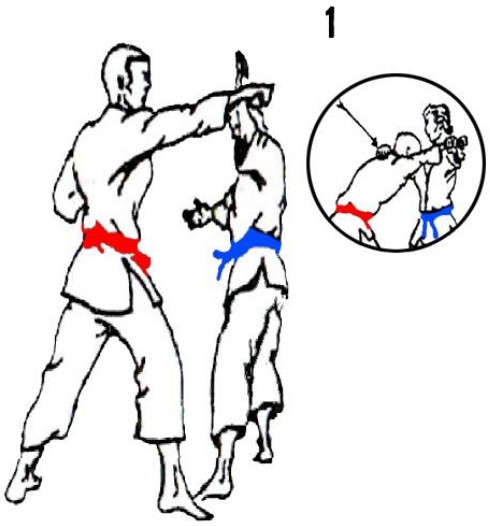
2. Successivamente, passando con il braccio destro sulla spalla di Uke, avvolgo con il braccio stesso il suo collo e ruoto con il mio corpo verso il suo fianco sinistro posando il piede destro all'esterno del suo piede sinistro ed appoggiando la schiena contro il suo torace sollevo l'avversario sulla 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, provoco lo stiramento della sua colonna vertebrale.

3. 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 esso una leva.

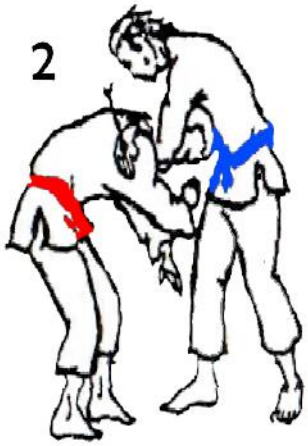
CONSIDERAZIONI:

- *Effettuata la parata, colpisco con uno shuto uchi la sinistra del collo di uke, con la mano destra eseguo una trazione sulla sua nuca e avvolgo il suo collo.*
- *Carico ora uke sulla mia schiena, mentre con il mio braccio sinistro afferro la sua gamba sinistra eseguo un'ampia rotazione.*
- *Lasciando la sua gamba sinistra scendo con lui in auto caduta dorsale.*
- *Mantenendo a terra la mia posizione di kesa gatame porto il suo braccio in leva sulla mia coscia destra.*

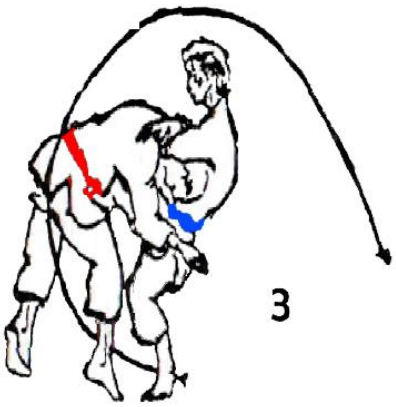
10E - Contro pugno diretto



1. Parata interna con il braccio sinistro, avanzo con la gamba destra 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.



2. 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.



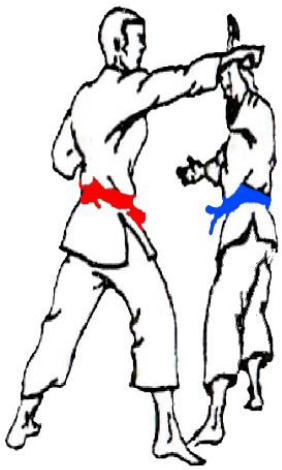
3. Per concludere sollevo la gamba sinistra posando il piede sinistro in corrispondenza della sua zona inguinale destra e, dopo essere sceso in auto caduta dorsale su tappeto, distendo la gamba sinistra, con tale movimento sollevo l'avversario ribaltandolo, e liberandolo, dietro la mia testa ed obbligandolo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

CONSIDERAZIONI:

- *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, avanzando con la gamba destra posizionandola all'altezza dell'inguine sinistro di uke.*
- *Dopo aver effettuato l'auto caduta dorsale, lasciare del tutto Uke in modo che possa regolare la sua caduta al tappeto.*
- *Avanzando con la gamba destra (molto arretrata) la posiziono all'altezza dell'inguine destro di uke.*

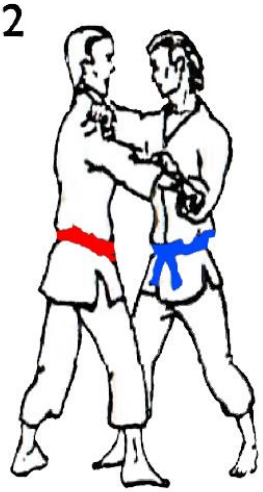
11E - Contro pugno diretto

1



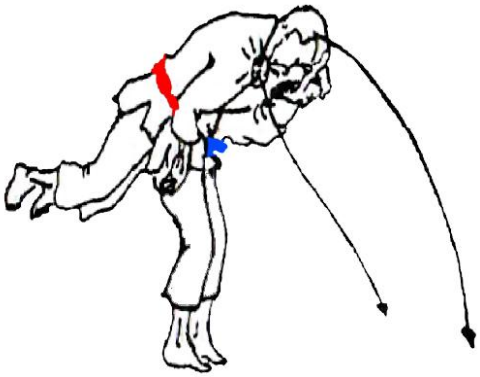
1. Avanzo con la gamba destra ed eseguo una parata interna, afferro con la mano destra il Keiko Gi di Uke in corrispondenza della spalla destra e sollevo il gomito destro contro al sua gola, e con il braccio sinistro porto la mia mano la sua nuca dal lato sinistro.

2



2. Afferrata con la mia mano sinistra la sua nuca esercitando su di essi una trazione verso il basso, mentre con l'avambraccio destro aumento la pressione contro la sua gola, costringo uke a salire sulla punta dei piedi.

3

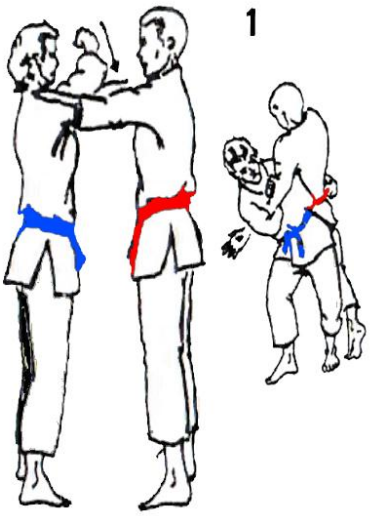


3. Mantenendo la presa al bavero di uke giro con il corpo verso il fianco destro, lascio la presa della mano destra spostandola sulla manica destra di uke, in questa posizione posso proiettare Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca destra.

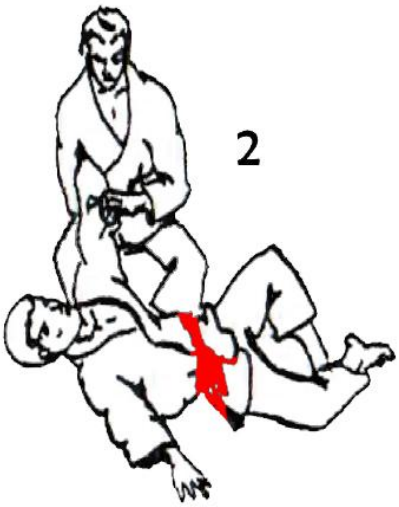
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo aver effettuato la parata, porto la mia mano destra all'interno del bavero destro di uke, inserendo il pollice, la mano sinistra ad afferrare il collo di uke dalla parte destra.*
- *Dopo la trazione sul collo di uke, posso proiettarlo al tappeto.*

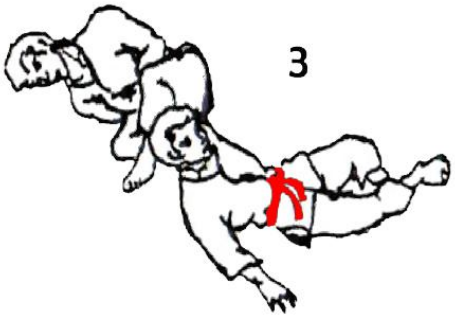
12E - Contro strangolamento diretto



1. Avanzo con la gamba sinistra unendola alla destra, sollevo il braccio destro fra le braccia di Uke e, successivamente, lo riabbasso colpendo con il gomito il suo avambraccio sinistro. Afferro 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 mia mano sinistra al suo fianco destro ed espongo la sinistra destra dietro la sua gamba destra, posso così sollevare Uke.



2. Sollevando uke e facendolo ruotare sulla mia anca destra posso fargli raggiungere il tappeto davanti ai miei piedi.

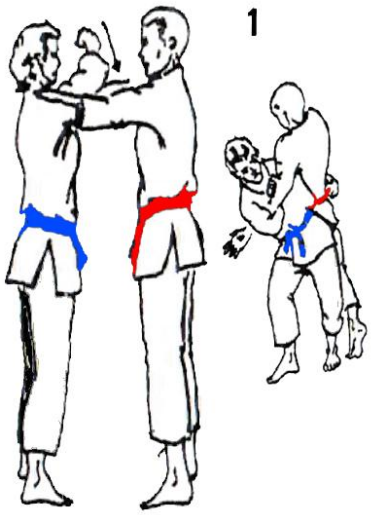


3. Scendo al tappeto sul fianco destro, passando il ginocchio destra al tappeto, successivamente distendendo la gamba sinistra oltre la testa di uke, concludo distendendomi sulle spalle e con la trazione sul keikogi di uke, provoco lo stiramento del trapezio.

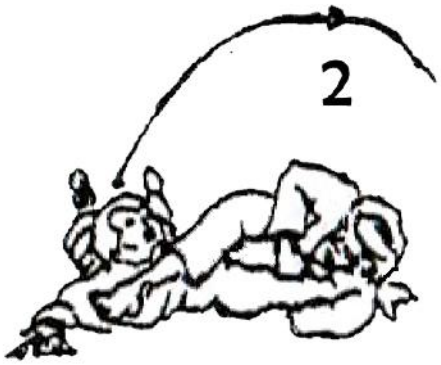
CONSIDERAZIONI:

- *La liberazione è simile alla parte iniziale, della 1 settore E.*

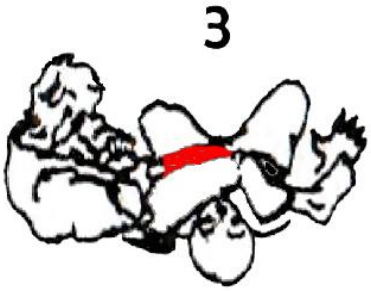
13E - Contro strangolamento diretto



1. Avanzo con la gamba sinistra unendola alla destra, 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 destra il suo Keiko Gi in corrispondenza del gomito sinistro, mantenendo il suo braccio sinistro chiuso sotto la mia ascella sinistra, porto la mia mano destra al suo fianco destro ed espongo la gamba destra dietro la sua gamba sinistra, posso così sollevare Uke e portarlo a terra.



2. Congiungo ora la mano sinistra con la mano destra tenendo bloccato fra 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.



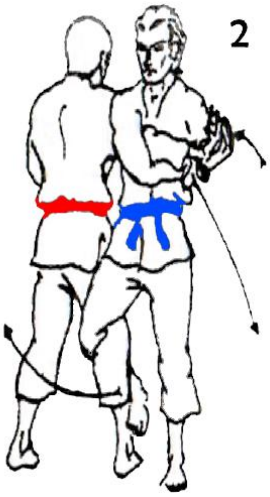
3. Mantenendo la presa delle braccia e ribaltato Uke sul mio fianco destro passando con la gamba destra sopra il corpo di uke, poggio il ginocchio al tappeto scendendo sulla sinistra e ruotando in senso orario distendendo la gamba destra e sollevando le mani tra loro unite, provoco una leva sul braccio destro di Uke.

CONSIDERAZIONI:

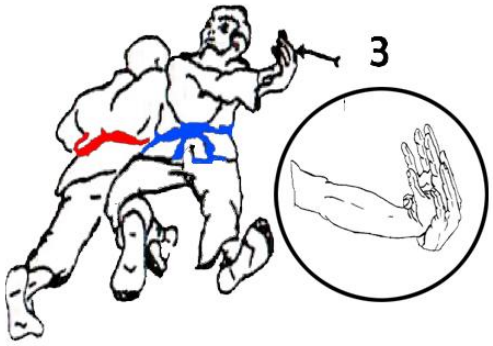
- *Scritto nella tecnica precedente la parte iniziale della tecnica, cioè la liberazione, è uguale alla 1 del settore E.*
- *È nella parte a terra che la tecnica cambia, con l'appoggio al tappeto sulla spalla sinistra, successivamente mi ribalto sulla spalla destra e porto il piede destro davanti alla sua gola, completando lo stiramento al braccio tirando anche con la mana a sinistra.*

14E - Contro pugno diretto

1. Parata esterna avanzando con la gamba sinistra e afferro con la mano destra il polso destro di Uke trascinandolo in un'intera rotazione in senso orario.



2. Afferro, successivamente, con la mano sinistra la sua mano destra tenendo le dita rivolte verso le sue dita, 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 mia caviglia destra sulla sua caviglia destra.



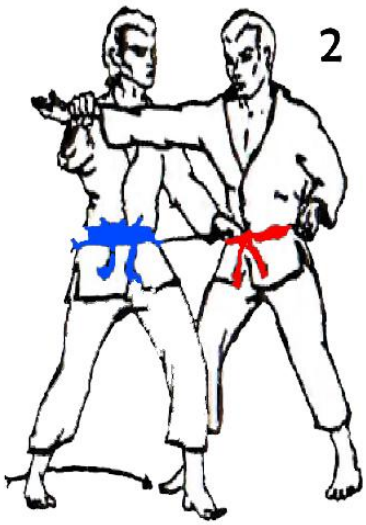
3. Mantenendo la presa sulle mani e sollevando la gamba destra di Uke, scendo in auto caduta dorsale obbligandolo a raggiungere il tappeto con il torace, per concludere sollevo il braccio di Uke, provocando su di esso una leva.

CONSIDERAZIONI:

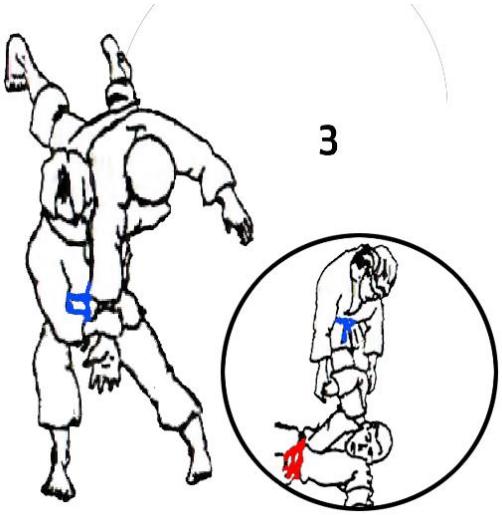
- *Parata esterna e avvolgo il braccio destro di uke spingendo sul gomito.*
- *Avvicinandomi avvolgo con la mia caviglia detra la caviglia destra di uke.*
- *Scendo ora in auto caduta (supina) con uke prono, controllando la caviglia, premo in iperestensione il braccio destro di uke e contemporaneamente, applicarne una al polso.*
- *Non è facile tenere la caviglia di Uke mediante l'avvolgimento con la mia caviglia. Tuttavia, Uke può aiutarci tenendo la gamba rigida, o lasciando la caviglia e inserendo la mia gamba destra all'interno delle gambe di uke*

15E - Contro pugno diretto

1. 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.



2. 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, il braccio sulla mia spalla sinistra, tenendogli il palmo rivolto verso l'alto.

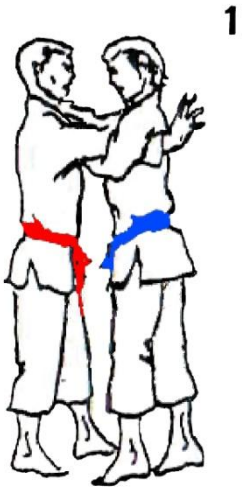


3. Proietto ora l'avversario facendolo ruotare sopra la mia testa costringendolo a raggiungere il tappeto dorsalmente, passo, infine, il piede destro sopra l'ascella destra di Uke e l'appoggio al tappeto vicino al suo orecchio destro, per concludere, afferro con la mano sinistra il suo gomito destro 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

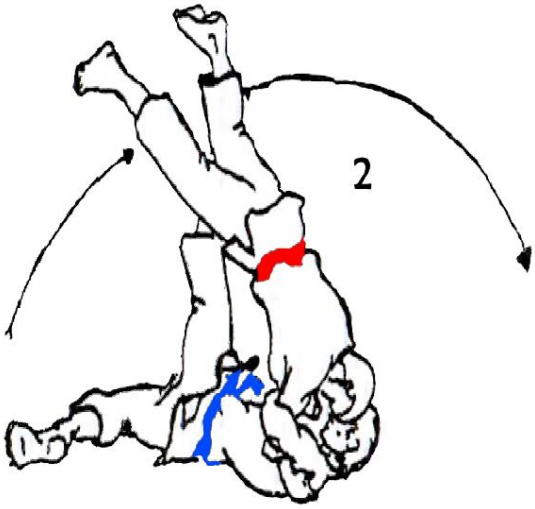
CONSIDERAZIONI:

- *Ritorna la proiezione del 10 del settore B (la proiezione sopra la testa).*
- *Parata esterna, posizionandomi sul fianco, colpisco con uno shuto uchi all'altezza del fianco destro di uke e mentre eseguo il passaggio sotto il suo braccio destro, afferro la sua cintura all'altezza dell'addome.*
- *Posso ora abbassarmi al di sotto del suo baricentro ed effettuare la proiezione al di sopra della mia testa.*
- *Dopo aver proiettato Uke al tappeto, mantenendo la presa al polso, effettuo una torsione del braccio contro la mia caviglia, esercitando uno stiramento sul polso.*
- *Accentuo, spingendo con la mano destra il gomito destro di Uke.*

16E - Contro strangolamento diretto



1. Sollevo fra le braccia, avanzando con la gamba destra 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 destra posando il piede in corrispondenza della zona inguinale sinistra di Uke e preparandomi ad una caduta sul dorso (ma sutemi waza).



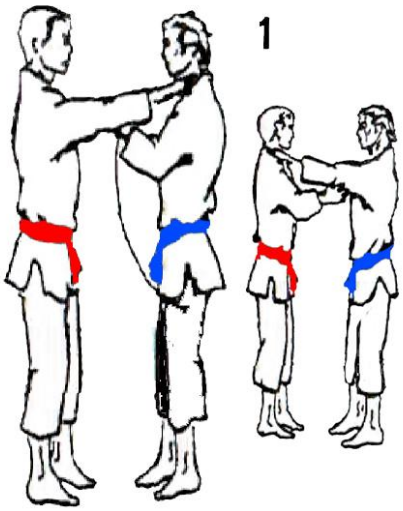
2. Concludo distendendo la gamba destra ed eseguendo una trazione sui baveri del suo Keiko Gi, provocando il ribaltamento del suo corpo dietro la mia testa e costringendolo in tal modo ad una caduta dorsale.

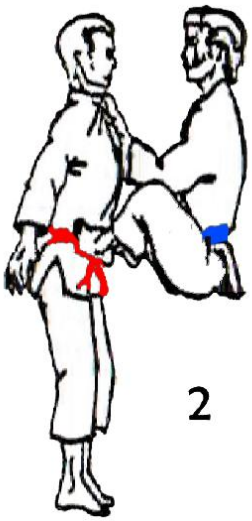
CONSIDERAZIONI:

- *Effettuo la liberazione con un avvolgimento delle braccia di uke.*
- *Dopo aver afferrato i baveri di Uke), effettuo una spinta verso l'alto alle braccia di Uke, provocando una leva ai gomiti e costringendolo a salire in punta di piedi.*
- *Ricordandomi di avanzare con la gamba destra, una volta bloccate le braccia di Uke e provocato lo squilibrio, mi consente di scendere in auto caduta dorsale, nella stessa maniera della 4 E. (avendo accortezza di cadere sui glutei e non sulle spalla)*
- *Nel ribaltamento, lascio contemporaneamente tutte e due le braccia di Uke per consentirgli una caduta dorsale libera.*
- *La gamba di tori che effettua il ribaltamento, resta in posizione verticale fino alla conclusione della tecnica*

17E - Contro strangolamento diretto

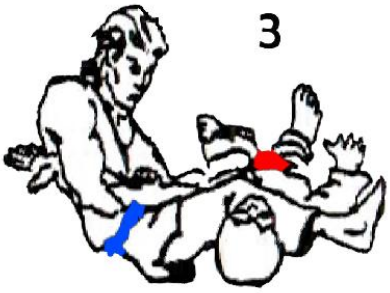
1. Sollievo le braccia con uno scatto, portando l'avambraccio destro sotto l'avambraccio sinistro dell'avversario e l'avambraccio sinistro sotto il suo avambraccio destro, ottenuto in tal modo l'allontanamento delle sue mani dal mio collo, afferro con la mano destra il bavero sinistro e con la mano sinistra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





2. Distendendo le braccia ed avvicinando con tale movimento le falangi delle mie dita, 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.

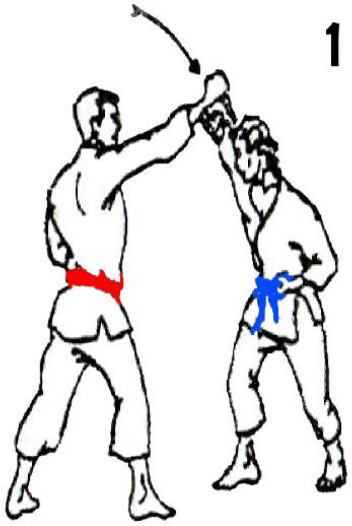
3. Dopo aver raggiunto il tappeto con la schiena e distendendo le gambe, ribalto il suo corpo dietro la mia testa e lo costringo ad una caduta dorsale, Durante il ribaltamento di Uke, eseguo un recupero al termine del quale mi trovo a cavallo del suo corpo con le ginocchia al tappeto, unisco ora le mie 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 gola dell'avversario e scendendo al tappeto in auto caduta dorsale all'esterno del suo fianco destro, concludendo, distendo la gamba sinistra sopra la sua gola ed eseguo una leva suo il suo braccio destro.



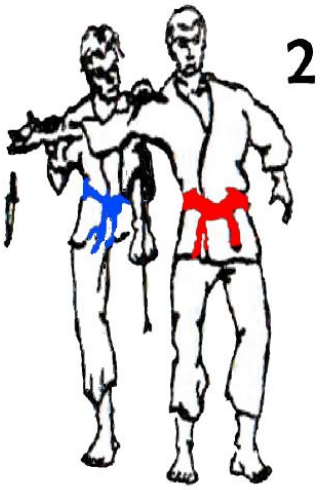
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo la liberazione, afferro ambedue i baveri di uke e avanzando la gamba destra eseguo un salto e mi poggio con entrambe le gambe sui fianchi di uke.*
- *Con una trazione decisa, scendo in auto caduta dorsale e continuando mi ribalto con un recupero e mi ritrovo a cavalcioni (quasi in ginocchiato) sopra uke.*
- *Eseguo una rotazione con la spalla in senso antiorario, superando con la gamba destra la testa di uke.*
- *Posso ora portare il piede sulla gola, completando la trazione sul braccio di uke.*

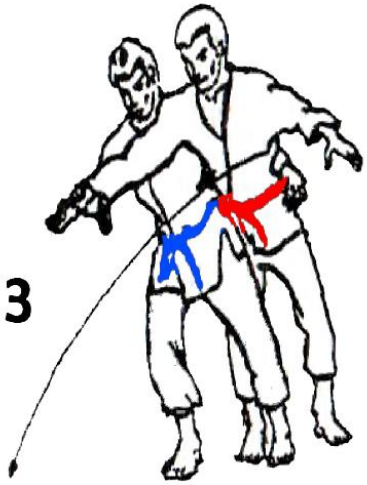
18E - Contro pugnalata dall'alto



1. 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.



2. 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.

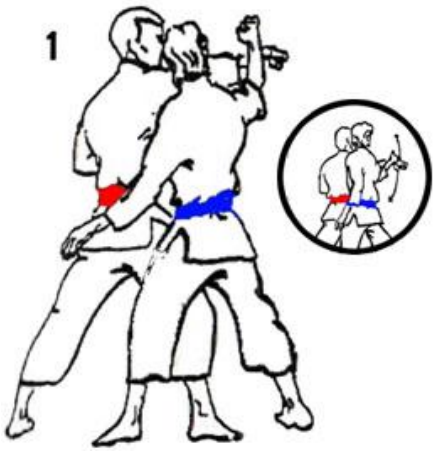


3. Per concludere, eseguo con la gamba sinistra uno sbarramento davanti alla gamba destra di Uke e porto il braccio sinistro dietro la sua schiena posando la mano sul suo fianco sinistro. Posso ora proiettare Uke al tappeto, facendolo ruotare sopra la mia anca sinistra mantenendo il suo braccio destro.

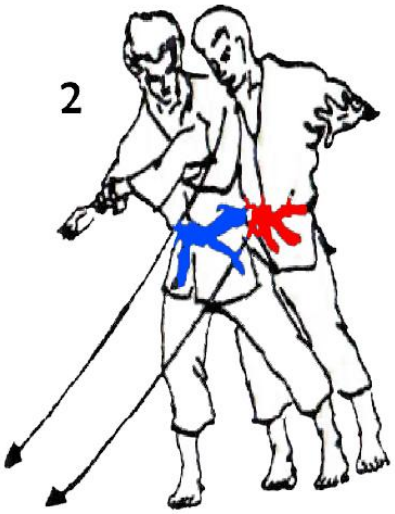
CONSIDERAZIONI:

- *Dopo aver disarmato uke con una ginocchiata al tricipite, 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. (O Goshi).*
- *Come in altre occasioni, con la ginocchiata facciamo cadere l'arma ad Uke, lontano da noi.*
- *Successivamente, esporre molto l'anca per effettuare una buona proiezione.*
- *Per rimanere sul corpo di Uke, dopo il ribaltamento bisogna essere tutt'uno tori/uke.*
- *Quindi, uke dovrebbe afferrare le maniche del keikogi di tori e nel ribaltamento deve fare trazione sulle braccia di tori per agevolare il ribaltamento.*

19E - Contro pugno diretto



1. 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.

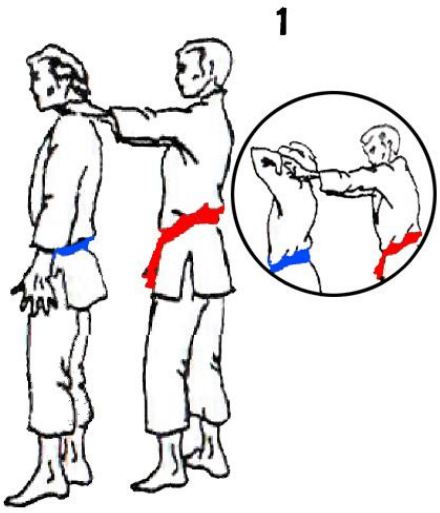


2. Dopo aver esposto la gamba sinistra a sbarramento davanti alla sua gamba destra ed eseguendo una leva con il suo braccio, e proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia anca sinistra, abbandonando le prese nella fase finale.

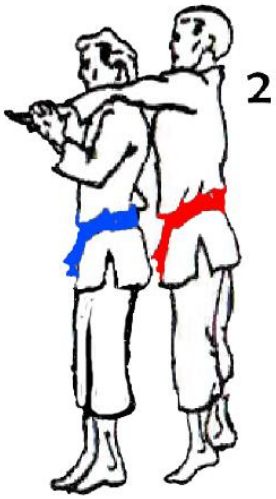
CONSIDERAZIONI:

- *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.*

20E - Contro strangolamento alle spalle



1. Sollevo le braccia ed appoggio il pollice destro sul metacarpo destro, il pollice sinistro sul metacarpo sinistro di Uke, indietreggiando con la gamba destra. 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.



2. 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.

3. Successivamente, ruotando più all'esterno il mio polso destro, mantengo la leva sul braccio destro di Uke, facendolo scendere verso il mio braccio destro, da questa posizione, abbandonando la presa della mano sinistra e mantenendo in tensione il suo braccio destro, abbassando molto le gambe, proietto Uke al tappeto facendolo ruotare sulla mia spalla destra.

CONSIDERAZIONI:

- *Nella liberazione, per avvicinarmi ad Uke, effettuo un passetto indietro i (eseguendo anche una trazione sulle braccia) 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.*

La collaborazione tra l'allievo e l'insegnante e tra i praticanti durante lo studio delle tecniche, va in una direzione che, attraverso il reciproco aiuto ed il mutuo rispetto, porta al miglioramento delle capacità di relazioni personali, sociali e morali; questo, se assimilato interiormente, può essere applicato anche nella società in cui viviamo, migliorandola attraverso concetti come la "non resistenza" o la "flessibilità".

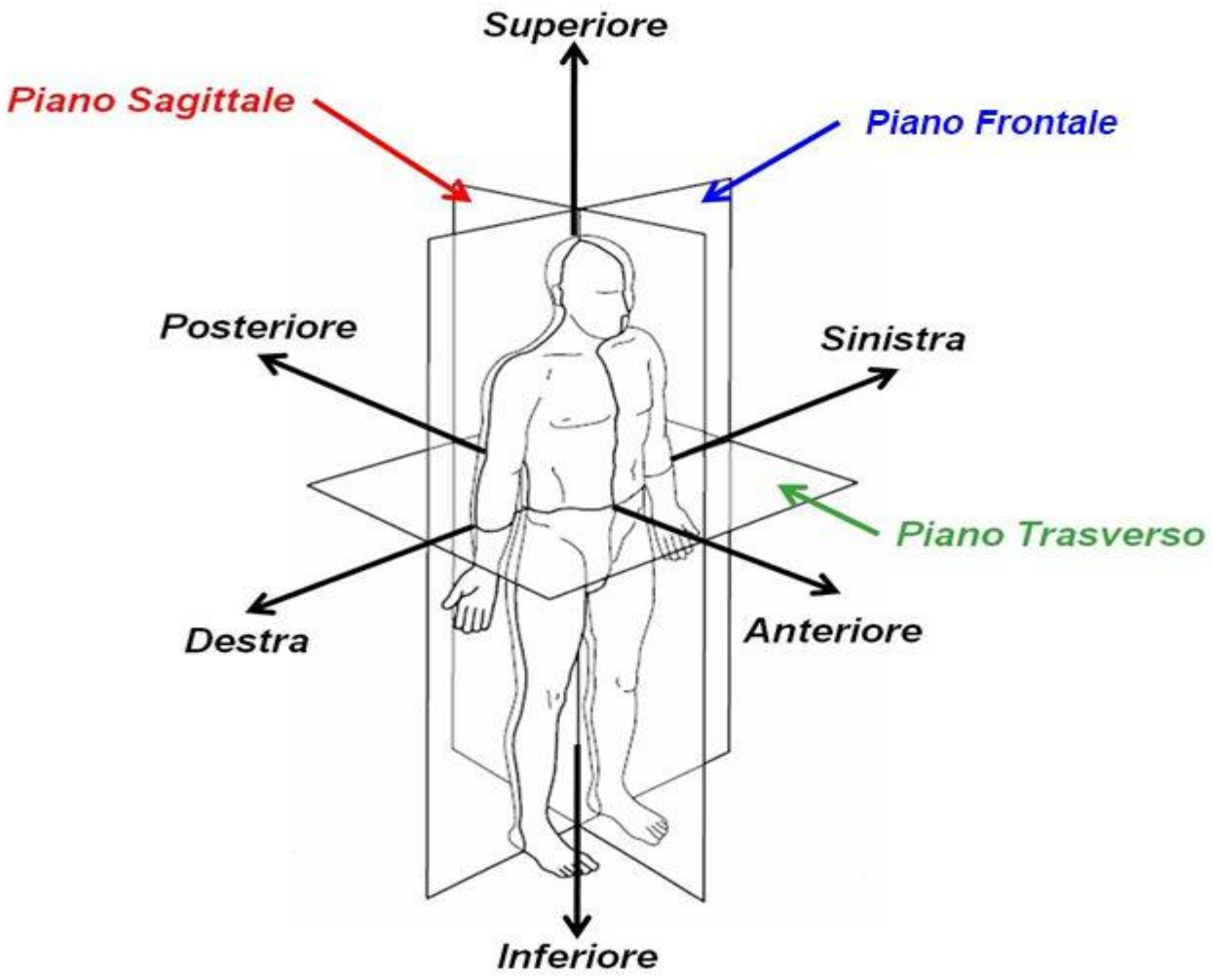
cit. Jigoro Kano

Capitolo 5

Gli assi del corpo umano

Assi e piani del movimento sono la base di tutte le valutazioni che un professionista che si occupa di analisi del movimento deve conoscere.

- **Sagittale:** attraversa il corpo dal davanti verso il dietro
- **Longitudinale:** attraversa il corpo dall'alto verso il basso
- **Trasversale:** attraversa il corpo da destra verso sinistra o viceversa



L'unione di questi assi, a due a due, crea dei piani di riferimento canonici che sono utilizzati per descrivere il movimento.

Ad esempio l'unione dell'asse sagittale con l'asse longitudinale crea il cosiddetto **piano sagittale**, ovvero un piano che divide il corpo in una metà di destra e in una metà di sinistra.

A questo piano si trova perpendicolarmente **l'asse trasversale**, questo significa che qualunque gesto che viene svolto scorrendo sul piano sagittale in realtà ruota attorno all'asse trasversale.

Questi aspetti sono fondamentali per comprendere come gestire non solo **l'analisi del movimento dell'utente**, ma anche le tipologie di trattamento da mettere in atto. Conoscendo tutti i principi si possono gestire i cosiddetti elementi di associazione e dissociazione dei movimenti.

Abduzione dell’arto superiore

Un movimento di abduzione dell’arto superiore, scorre sul **piano frontale** e ruotare intorno **all’asse sagittale**. Se ciò non avviene e l’abduzione è generata passando per una direzione mista tra il piano sagittale e quello frontale, evidentemente ci saranno delle limitazioni del movimento che da qualche parte vanno a creare dei sovraccarichi e di conseguenza compensi e aggiustamenti del corpo su altri assi che non vengono visti in quel preciso momento.

Conoscere esattamente i piani dello spazio e sapere le articolazioni su quale piano si stanno muovendo, e quali movimenti dovrebbero avvenire su quale piano e intorno a quale asse, consente all’operatore di studiare correttamente il movimento.

Assi e piani del movimento sono la base di tutte le valutazioni che un professionista che si occupa di analisi del movimento deve conoscere.

Questi aspetti sono fondamentali per comprendere come gestire non solo **l’analisi del movimento dell’utente**, ma anche le tipologie di trattamento da mettere in atto.

Conoscendo tutti i principi si possono gestire i cosiddetti elementi di associazione e dissociazione dei movimenti.

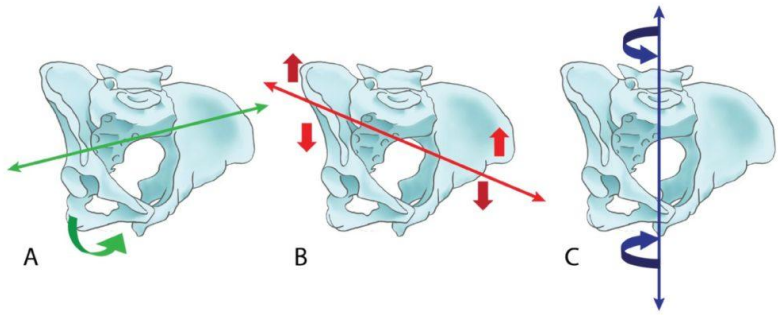
Abduzione dell’arto superiore

Un movimento di abduzione dell’arto superiore, scorre sul piano frontale e ruotare intorno all’asse sagittale. Se ciò non avviene e l’abduzione è generata passando per una direzione mista tra il piano sagittale e quello frontale, evidentemente ci saranno delle limitazioni del movimento che da qualche parte vanno a creare dei sovraccarichi e di conseguenza compensi e aggiustamenti del corpo su altri assi che non vengono visti in quel preciso momento.

Conoscere esattamente i piani dello spazio e sapere le articolazioni su quale piano si stanno muovendo, e quali movimenti dovrebbero avvenire su quale piano e intorno a quale asse, consente all’operatore di studiare correttamente il movimento.

Complessi corporei

Questo vale per tutte le articolazioni, anche per i complessi corporei: il bacino (inteso nel suo complesso) ad esempio può avere delle rotazioni sul **piano frontale** (che scorrono sul piano frontale, chiamate solitamente inclinazioni pelviche), sul **piano sagittale** (antiversioni retroversioni) e sul **piano trasversale** (rotazioni di bacino).



Esempi di rotazioni del bacino intorno ai tre assi e sui tre piani. A: rotazione intorno all’asse trasverso, quindi rotazione sul piano sagittale. B: rotazione intorno all’asse sagittale, quindi rotazione sul piano frontale. C: rotazione intorno all’asse longitudinale, quindi rotazione sul piano trasverso.

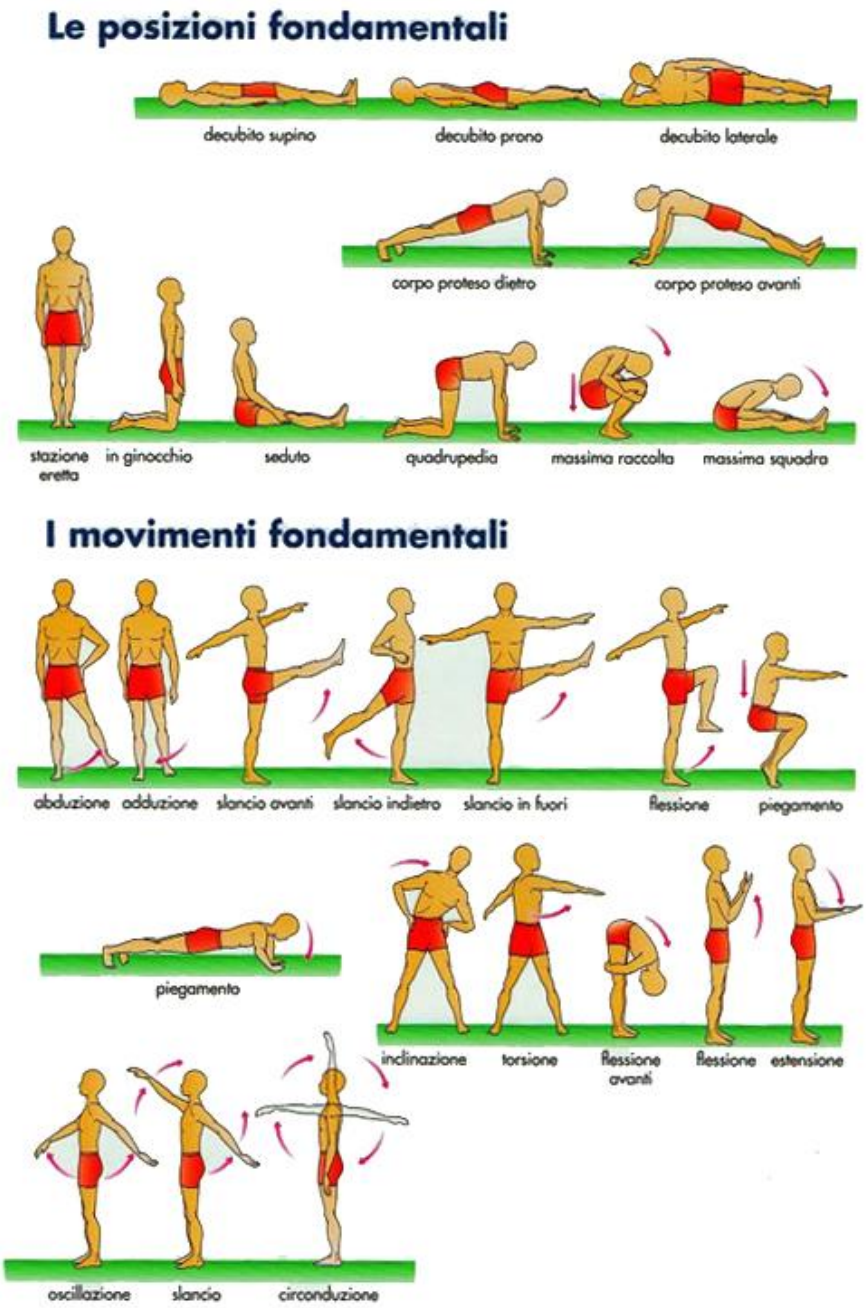
La terminologia in educazione fisica

In educazione fisica si utilizza un linguaggio specifico per parlare del corpo in movimento.

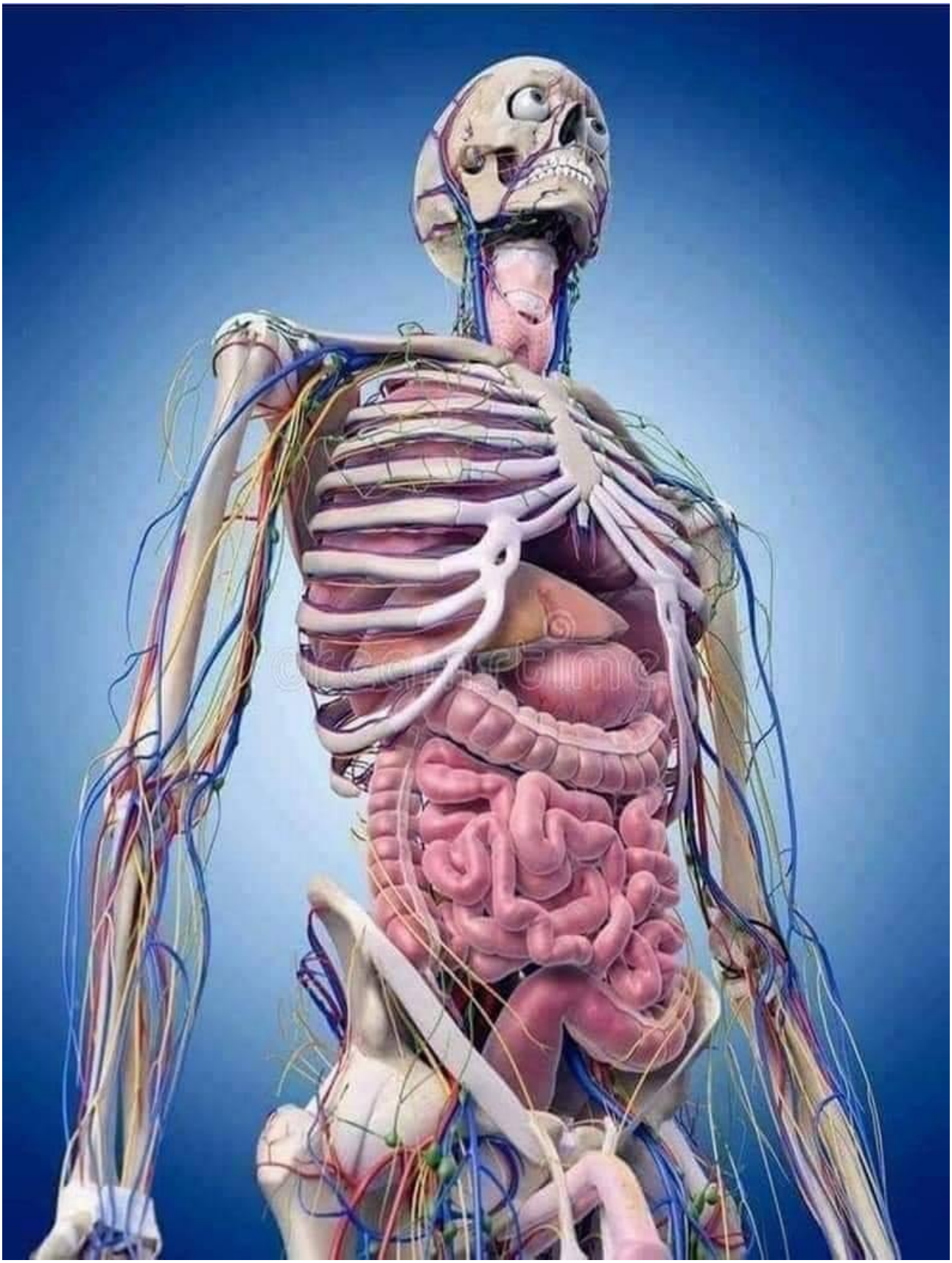
Questi termini vi aiuteranno a capire le indicazioni dell'insegnante, ad utilizzare un linguaggio corretto durante un'attività sportiva o un gioco.

Esistono tre linee immaginarie che attraversano il corpo, intorno a cui possono essere eseguiti dei movimenti:

- l'asse longitudinale, che va dal vertice del capo ai talloni;
- l'asse sagittale, che attraversa il corpo dal petto al dorso;
- l'asse trasversale (o trasverso) che passa da una spalla all'altra.



Conosciamo il corpo umano



Diamo qualche numero

Alla nascita lo **scheletro umano** presenta circa **270 ossa**, da adulti le ossa si riducono a **206** legate tra loro **da 68 articolazioni**: durante lo sviluppo, alcune ossa si uniscono tra di loro. In un adulto medio, lo scheletro rappresenta **circa il 20% del peso corporeo.**

In **totale**, abbiamo **752 muscoli. Di essi, 327** sono quelli scheletrici pari (cioè quelli che si attaccano alle ossa e che servono fondamentalmente alla funzione motoria): questo numero va però raddoppiato poiché ciascuno di essi è presente in entrambi i lati del corpo.

La cifra complessiva è molto più elevata di quanto si potrebbe pensare, perché sono compresi i numerosi muscoli mimici del viso e soprattutto i piccoli muscoli situati nel dorso, a livello delle vertebre, che insieme compongono il muscolo erettore della colonna vertebrale (e che sono circa cento).

Esistono poi due muscoli scheletrici impari, cioè che non sono presenti "in duplice copia": il diaframma, che separa la cavità addominale da quella toracica e ci permette di respirare, e il diaframma pelvico, che riveste la pelvi. Il cuore.

I vasi che conducono il sangue nel nostro organismo, formano un complesso Il giro del mondo nelle vene, sistema di canali – piccoli e grandi - lungo in tutto **tra i 95 mila e i 160 mila chilometri**. Un sistema di trasporti.

I valori di riferimento per la frequenza cardiaca a riposo sono: inferiori a **60 battiti** al minuto: **bradicardia**. Tra **60 e 90-100 battiti** al minuto: **normale**. **Oltre, i 100 battiti al minuto: tachicardia**.

La bradicardia consiste nel rallentamento del battito cardiaco di sotto ai livelli normali. Il numero di battiti del cuore al minuto (frequenza cardiaca) è controllato da segnali elettrici trasmessi attraverso il tessuto cardiaco. A riposo, la frequenza del battito del cuore è regolare e, generalmente, **è compresa tra le 60 e le 100 pulsazioni al minuto. Si parla di bradicardia, quando la frequenza cardiaca è inferiore a 50 battiti al minuto**. La bradicardia è comune nelle persone che eseguono sport a livello agonistico; questa forma non rappresenta motivo di preoccupazione.

Diventa una malattia quando il rallentamento della frequenza cardiaca non consente al cuore di pompare abbastanza sangue nel corpo e il cervello e gli altri organi non ricevono il rifornimento di ossigeno di cui hanno bisogno.

Di conseguenza, possono verificarsi alcuni disturbi (sintomi):

- **sensazione di mancamento o svenimento (sincope)**
- **vertigini**
- **debolezza**
- **fatica**
- **respiro corto**
- **dolore al petto**
- **problemi di confusione mentale**
- **facile affaticamento durante l'attività fisica**

La bradicardia è causata da fattori che alterano i normali impulsi elettrici che controllano l'azione di pompa del cuore. Tra questi, i danni al tessuto muscolare del cuore, le malformazioni presenti alla nascita (cardiopatie congenite), le **infezioni** e le infiammazioni, la pressione alta (**ipertensione arteriosa**), l'uso di alcuni farmaci, ecc. Il modo più efficace per prevenire la bradicardia è ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Le persone che già ne soffrono dovrebbero controllarle nel tempo e seguire le indicazioni del medico curante per ridurre il rischio che possano determinare la bradicardia.

Tre miliardi di battiti. Ecco quanto dura la vita

di Francesca Buoninconti del Centro Studi di Città della Scienza

Il primo battito del cuore arriva a 16 giorni dal concepimento. E in media, nell'arco della nostra vita**, il cuore batte per 3 miliardi di volte**. È quanto emerso da una ricerca guidata dall'Università di Oxford e pubblicata sulla Rivista e Life, che anticipa di cinque giorni il primissimo battito: finora si credeva che avvenisse a 21 giorni dalla formazione dell'embrione. Gli scienziati l'hanno scoperto osservando e monitorando da vicino lo sviluppo del cuore di un topolino. Il cuore nel topo inizia a battere a 7 giorni e mezzo dopo il concepimento, non a 8 giorni, pari a 16 giorni nell'uomo. Una differenza di poche ore che però è indicativa: il team è riuscito a capire esattamente quando il calcio dà per la prima volta l'impulso alle cellule del muscolo cardiaco per contrarsi e quindi il cuore diventa abbastanza coordinato da riuscire a battere. Inoltre i ricercatori hanno scoperto anche che questo primo battito cardiaco è fondamentale affinché il cuore si sviluppi correttamente e che una proteina, chiamata NCX1, svolge un ruolo chiave per produrre il battito cardiaco. La speranza è quella di comprendere sempre meglio i meccanismi alla base della formazione del cuore e del battito cardiaco potrebbe aiutare a prevenire condizioni patologiche che si presentano quando il feto si sviluppa con le malattie cardiache congenite.

Il sangue pompato dal nostro cuore ogni giorno basterebbe a dipingere 2 navi.

Qualcuno si vanta di avercelo molto grande, altri sono accusati di possederne uno di pietra ma tutti ne hanno uno che ha la stessa potenza di una pompa elettromeccanica. Parliamo del nostro cuore che, in realtà, è poco più grande di un pugno chiuso. Il Con una frequenza cardiaca media di 75 battiti al minuto, nostro cuore mette in circolo nel nostro corpo circa 5 litri e mezzo di sangue ogni sessanta secondi. Calcolatrice alla mano, ogni giorno, il cuore pompa 7600 litri di sangue. Una quantità enorme che, se trasformata in vernice, basterebbe a dipingere due navi o 2534 automobili.
I numeri diventano a sei zeri se consideriamo che da un compleanno all'altro il nostro corpo contiene due milioni di litri di sangue.

E pensare che si fanno tante storie per regalarne solo pochi ml a chi ne ha realmente bisogno e non parliamo certamente di architetti navali!

Il sistema scheletrico e le articolazioni

1. Le funzioni delle ossa e del sistema scheletrico
2. I quattro tipi di ossa
3. La struttura delle ossa
4. La formazione dell'osso
5. I distretti del sistema scheletrico
6. Il cranio e l'osso ioide
7. La colonna vertebrale
8. La regione toracica
9. La cintura scapolare (o cingolo toracico)
10. Gli arti superiori
11. La cintura pelvica
12. L'arto inferiore
13. Le articolazioni (o giunture)
14. Le articolazioni fibrose
15. Le articolazioni cartilaginee
16. La struttura delle articolazioni sinoviali
17. I sei tipi di articolazioni sinoviali

Le funzioni delle ossa e del sistema scheletrico

Il tessuto osseo e l'apparato scheletrico svolgono le seguenti funzioni:

- sostegno;
- protezione;
- contributo al movimento;
- omeostasi minerale;
- produzione delle cellule sanguigne;
- riserva di trigliceridi.

Le quattro tipi di ossa

Tutte le ossa del corpo si classificano in base alla loro forma.

- **Lunghe:** sono lunghe e sottili con un'asta e due estremità.
- **Brevi:** sono cubiche.
- **Piatte:** sono sottili e forniscono protezione.
- **Irregolari:** hanno forme complesse e non rientrano nelle precedenti categorie.

I distretti del sistema scheletrico

Lo scheletro umano consiste in 206 ossa, raggruppate in due divisioni

- **Scheletro assile**: comprende le ossa che si trovano lungo l'asse longitudinale del corpo;
- **Scheletro appendicolare**: contiene le ossa degli arti superiori e inferiori, e le ossa scapolari e pelviche

Il cranio e l'osso ioide

Il **cranio** poggia sulla colonna vertebrale e comprende

- **le ossa craniche**, che formano la cavità cranica che racchiude e protegge il cervello;
- **le ossa facciali**, che formano la faccia.

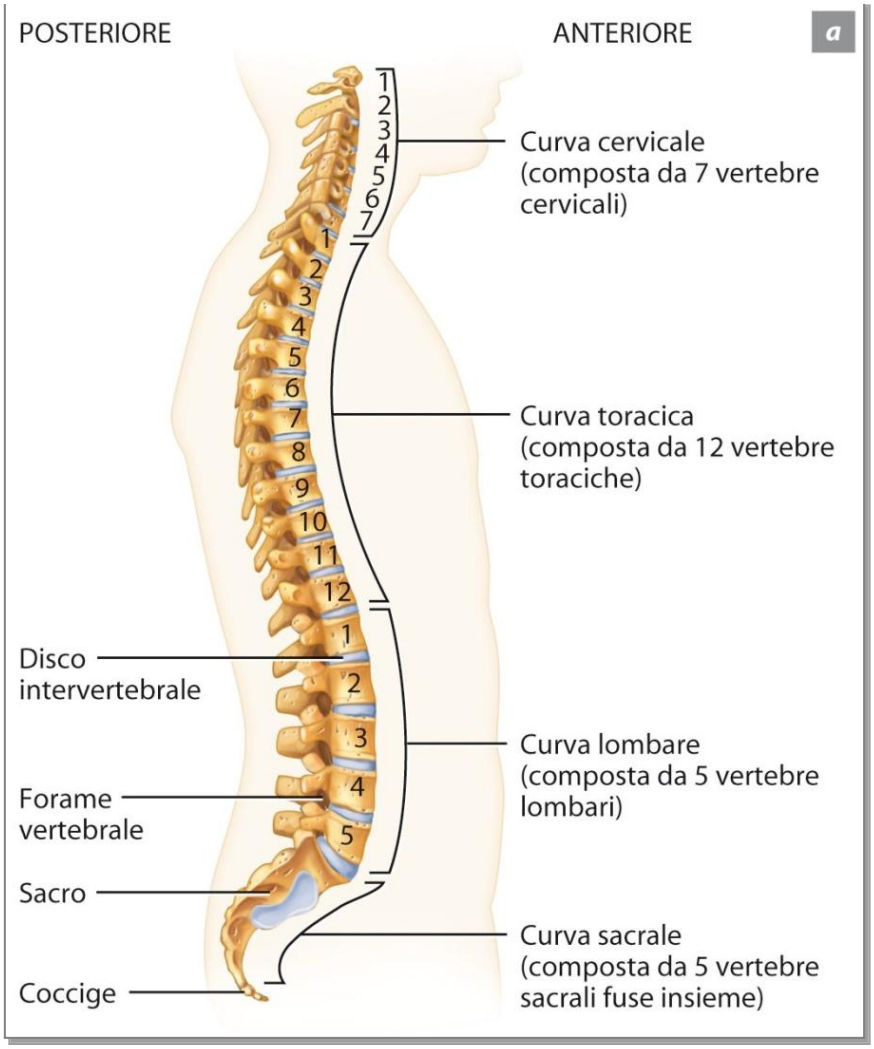
Le ossa craniche sono

- parietali;
- temporali;
- occipitale;
- sfenoide;
- etmoide.

L'osso **ioide** non è unito e collegato a nessun altro osso ma è connesso alle ossa temporali tramite legamento e muscoli.

Sostiene la lingua e fornisce punti di attacco ad alcuni muscoli linguali, ai muscoli del collo e della faringe.

La colonna vertebrale



La colonna vertebrale è composta dalle **vertebre**. Esse sono:

- cervicali;
- toraciche;
- lombari;
- sacrali.

Le vertebre sono costituite da tre regioni principali.

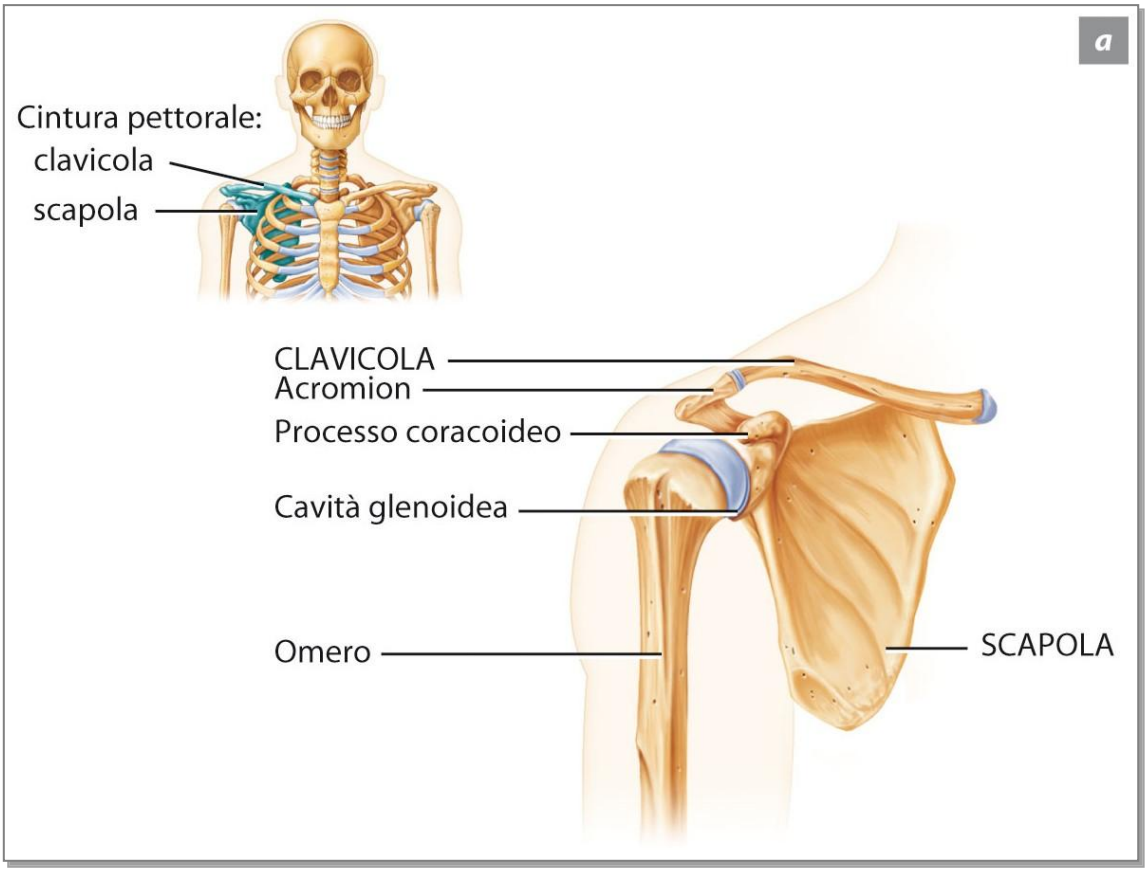
- **Corpo**: è la porzione frontale che sostiene il peso.
- **Arco ventrale**: è formato da due parti corte e spesse, **peduncoli**, che si completano con le lamine.
- **Processi**: servono per l'attacco dei muscoli e delle articolazioni.

La regione toracica

La gabbia toracica è formata da

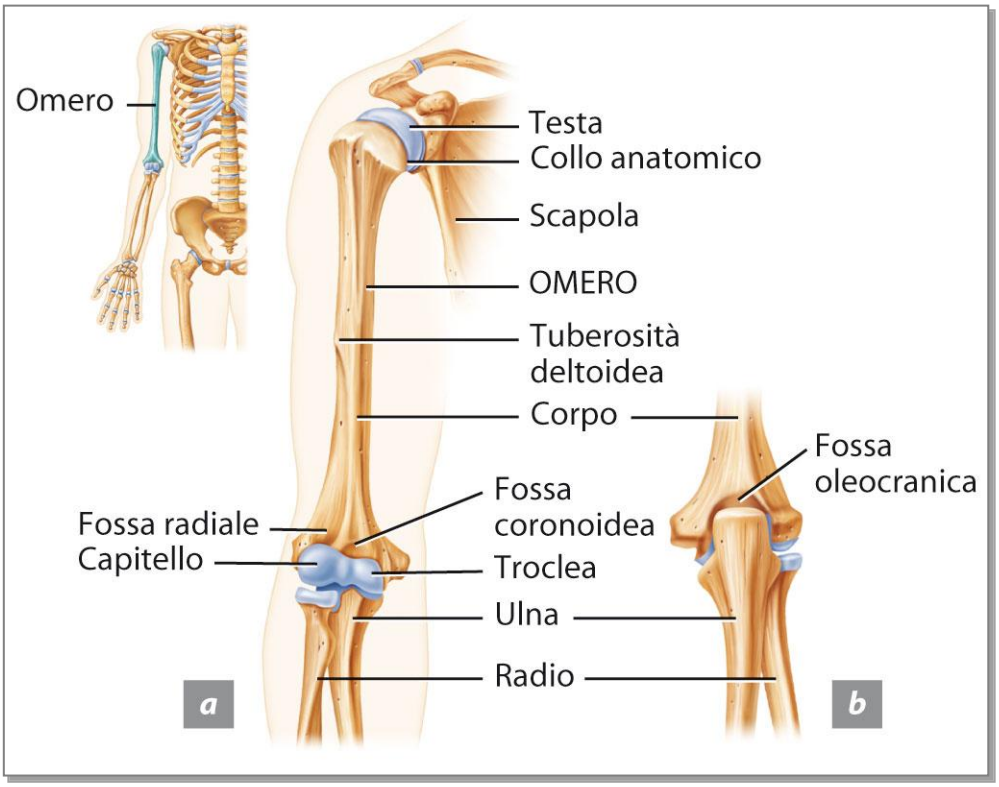
- **sterno**: osso stretto e piatto posto al centro della parete toracica anteriore;
- **costole**: 12 coppie collegate direttamente con lo sterno (vere costole) o indirettamente (false costole) o affatto (costole fluttuanti).

La cintura scapolare (o cingolo toracico)

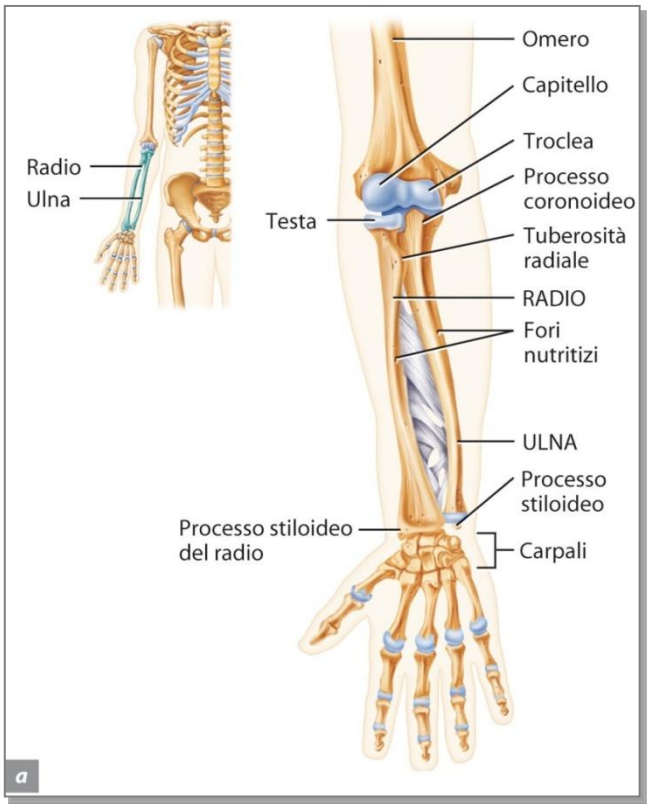


La **cintura scapolare** collega le ossa degli arti superiori allo scheletro assile.

Gli arti superiori

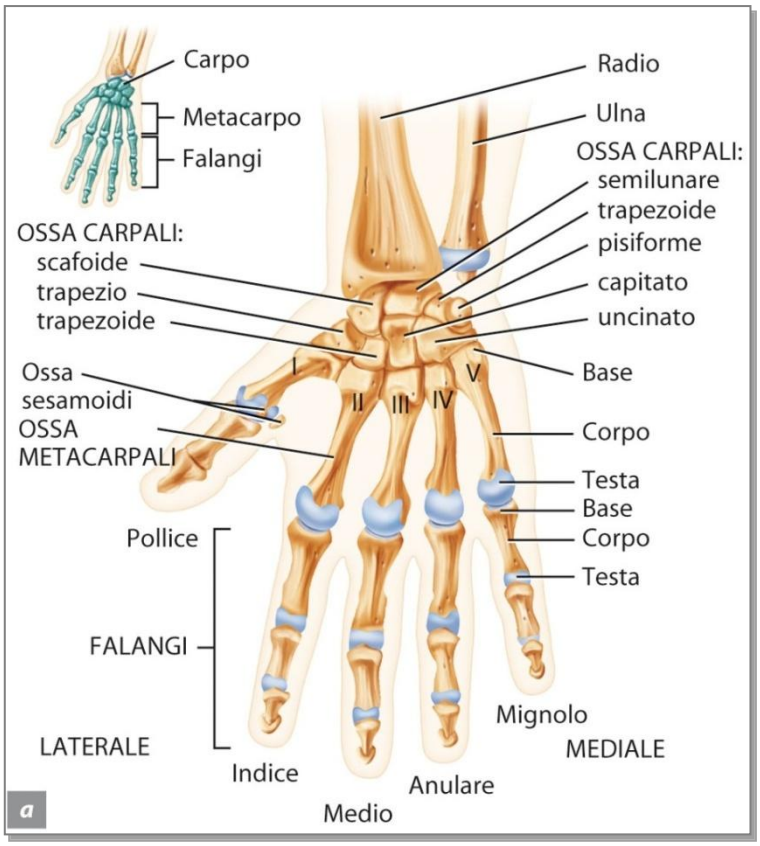


L'omero è l'osso del braccio lungo e sottile e si articola con la scapola alla spalla, e con il radio e l'ulna al gomito.



L'ulna è l'osso mediale dell'avambraccio ed è più lungo del radio.

Il radio è l'osso laterale dell'avambraccio.

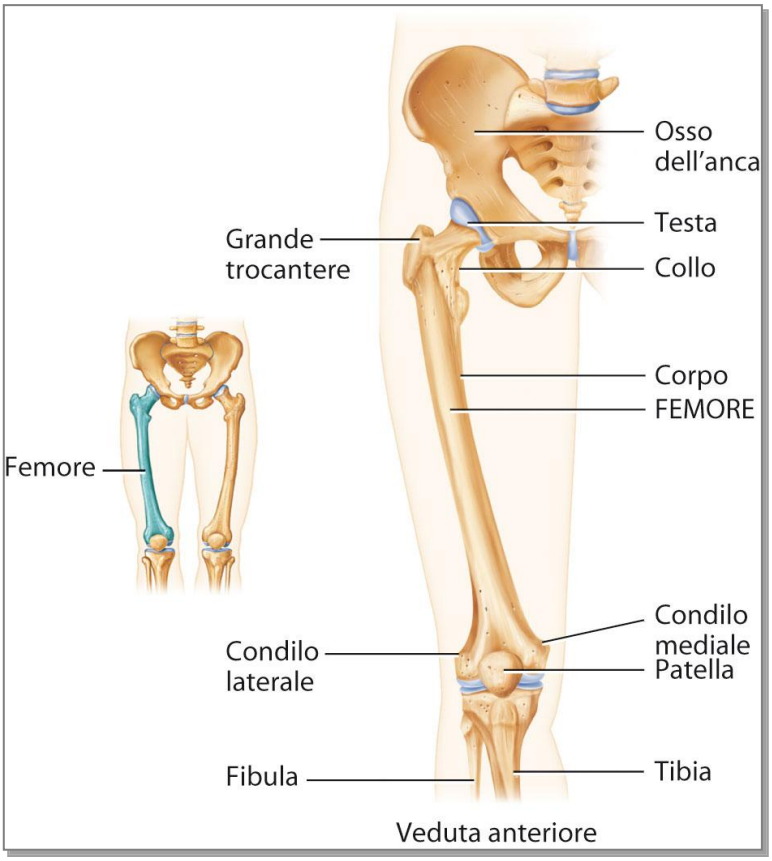


Il carpo, o polso, contiene le ossa carpali, tenute insieme da legamenti.

Il metacarpo contiene cinque ossa metacarpali.

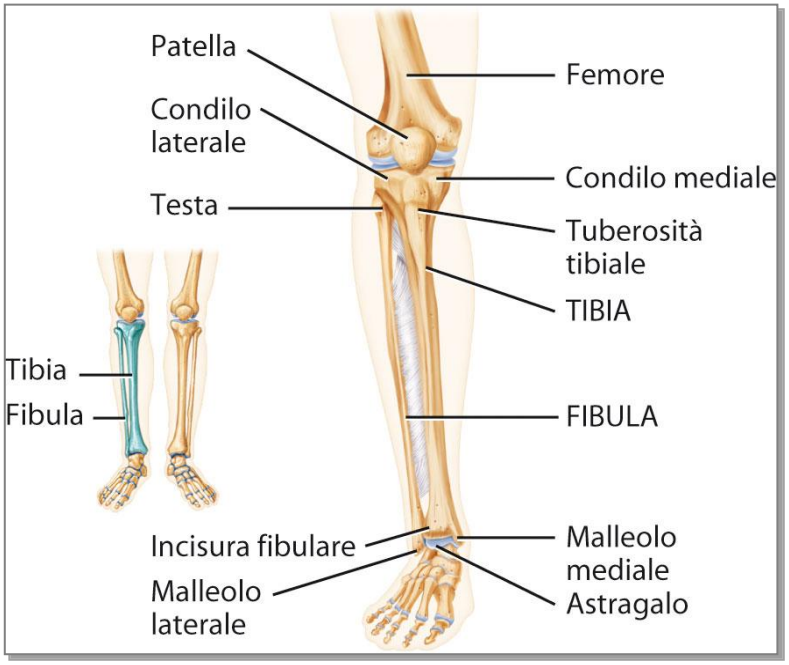
Le **falangi** sono le ossa delle dita.

L'arto inferiore



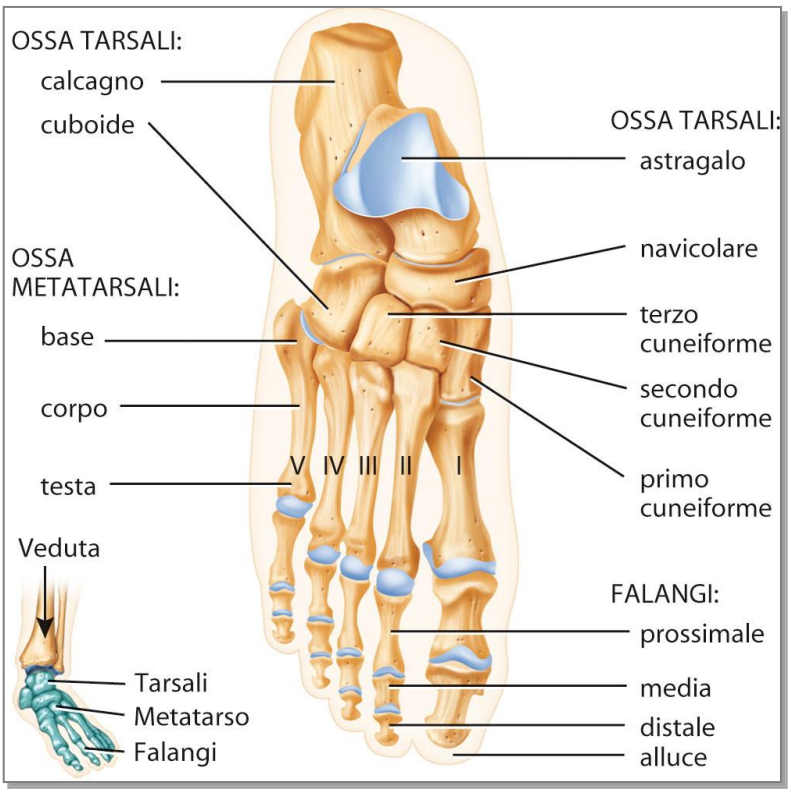
Il **femore**, o osso della coscia, è il più lungo, pesante e robusto del corpo.

La **patella** è un piccolo osso triangolare posto davanti all'articolazione tra il femore e la tibia.



La **tibia** è l'osso più grande della gamba che sostiene il carico maggiore.

La **fibula** (o pèrone) è parallela e laterale alla tibia.



Il **tarso o caviglia** contiene sette ossa tarsali tenute insieme da legamenti.

Il **metatarso** è formato da cinque ossa metatarsali.

Le **falangi** del piede corrispondono a quelle della mano nel numero e nella disposizione.

Le articolazioni (o giunture)

L'articolazione è il punto di contatto che si trova tra osso e osso, tra cartilagine e ossa e tra denti e ossa.

Dal punto di vista strutturale le articolazioni sono classificate in:

- **fibrose**: le ossa sono unite da tessuto connettivo;
- **cartilaginee**: le ossa sono unite da cartilagine;
- **sinoviali**: le ossa sono unite dal tessuto connettivo denso irregolare.

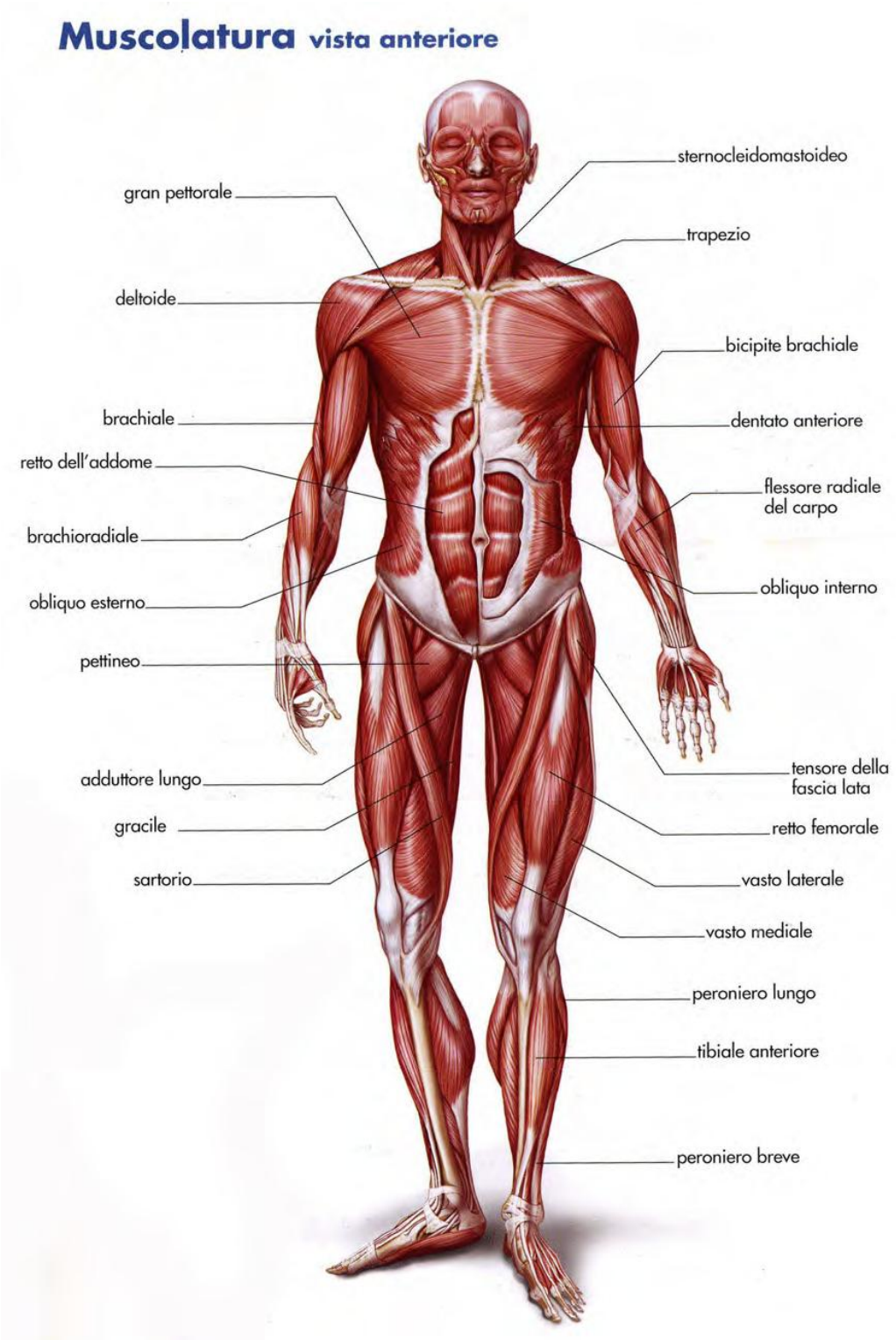
Dal punto di vista funzionale sono classificate in:

- **sinartrosi**: l'articolazione è rigida;
- **anfiartrosi**: l'articolazione è poco mobile;
- **diartrosi**: l'articolazione si muove liberamente.

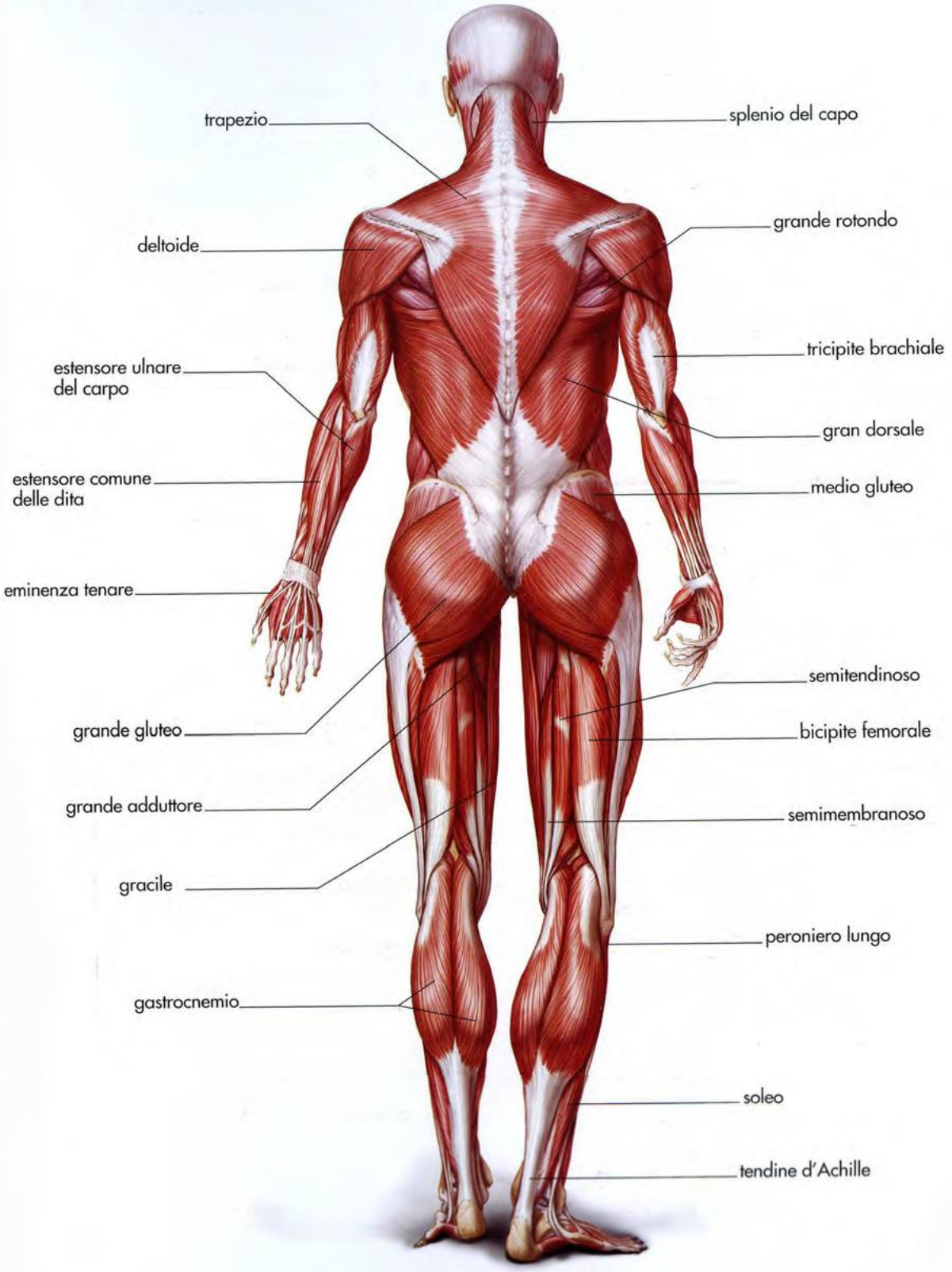
L’apparato Muscolare

L’apparato muscolare è il responsabile di tutti i movimenti di un organismo ed è da un punto di vista quantitativo il più cospicuo, infatti nei vertebrati il suo peso rappresenta circa la metà di quello corporeo.

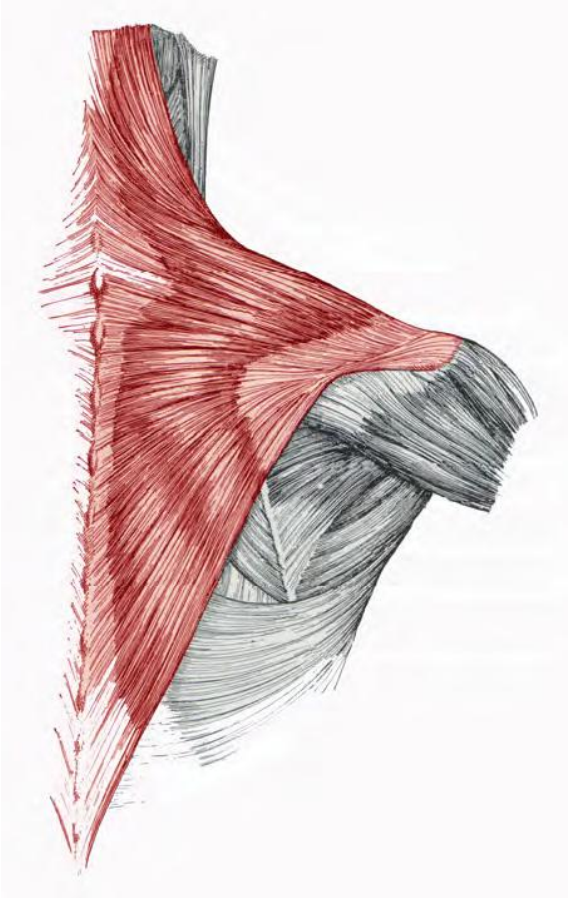
Nel corpo umano sono presenti più di 600 muscoli che costituiscono il 40% dello stesso peso corporeo.



Muscolatura vista posteriore



Trapezio



È un grande muscolo superficiale che occupa la regione della nuca e del dorso. È anche chiamato muscolo cucullare (da cuculus, che vuoi dire "cappuccio") perché la posizione e la forma ricordano quella del cappuccio dei monaci cristiani.

Presenta un’origine presso la linea mediale della colonna a livello dell'occipite, del legamento nucale, del processo spinoso della VII vertebra cervicale e da tutte le vertebre toraciche, mentre le inserzioni sono a livello dell'estremità laterale della clavicola e della spina della scapola.

Il trapezio svolge un'azione complessa per via della disposizione delle sue fibre che si dividono in tre gruppi:

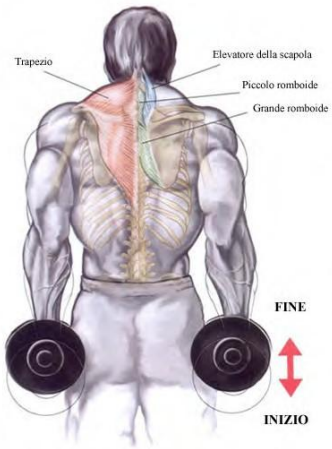
- Fasci superiori (con fibre discendenti);
- Fasci medi con fibre orizzontali);
- Fasci inferiori (con fibre ascendenti).

Le fibre superiori bilateralmente estendono capo e collo, mentre unilateralmente flettono la testa dallo stesso lato e la ruotano dal lato opposto; elevano la scapola (e quindi la spalla) e ruotano il suo angolo inferiore verso l'alto.

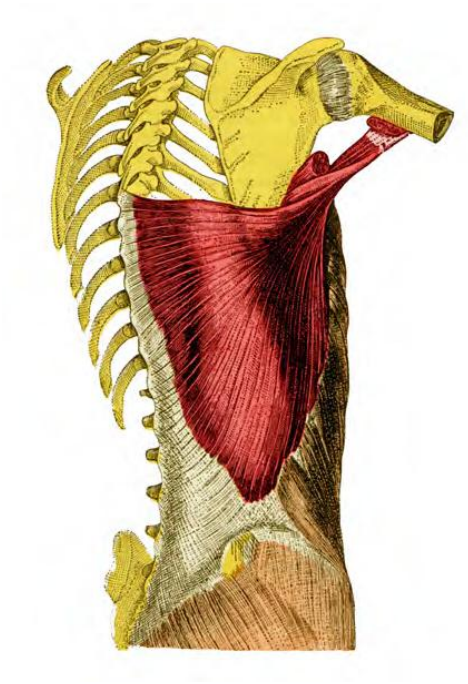
Le fibre intermedie adducono (avvicinano) le scapole tra loro e le stabilizzano.

Le fibre inferiori spingono la scapola verso il basso e ruotano l'angolo inferiore della scapola verso l'alto.

Esercizi per il Trapezio



Gran Dorsale



Il muscolo Grande Dorsale (Musculus Latissimus Dorsi) con la sua forma triangolare è il muscolo più esteso del corpo umano.

Sito nella zona lombare, ricopre la parte laterale e inferiore del dorso, formando la parete posteriore della cavità ascellare.

Il muscolo è suddiviso in quattro parti:

- vertebrale, compresa tra la fascia lombodorsale, che si inserisce a tutte le vertebre lombari e alla cresta sacrale media, e le ultime 6 vertebre toraciche
- scapolare (incostante), origina dall'angolo inferiore del margine laterale della scapola.
- iliaca, che origina dal terzo mediale del labbro esterno della cresta iliaca
- costale, che origina dalle ultime quattro coste

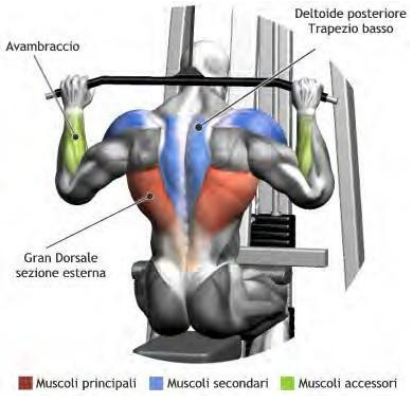
I fasci muscolari si dirigono lateralmente e si inseriscono sul labbro posteriore del solco intertubercolare (o solco bicipitale) dell'omero, dove si affiancano al muscolo grande rotondo.

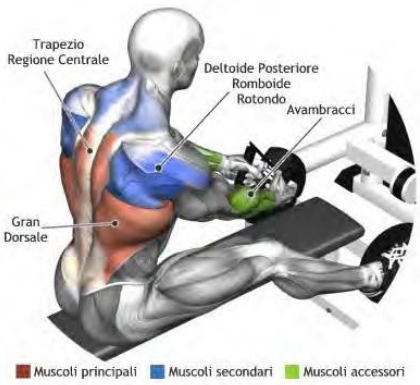
Azione:

Interviene nel movimento di adduzione, estensione e rotazione interna dell'omero. Contraendosi, retropone la spalla e adduce la scapola.

Utilizzando l'omero come punto fisso, solleva il tronco ed innalza le coste (muscolo inspiratore). Ponendo il bacino come punto fisso, partecipa all'estensione del tratto dorso-lombare del rachide, specie a braccia in elevazione.

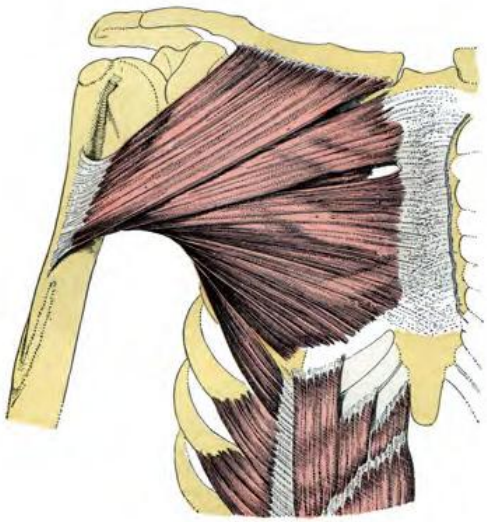
Esercizi per il Gran Dorsale





Grande Pettorale

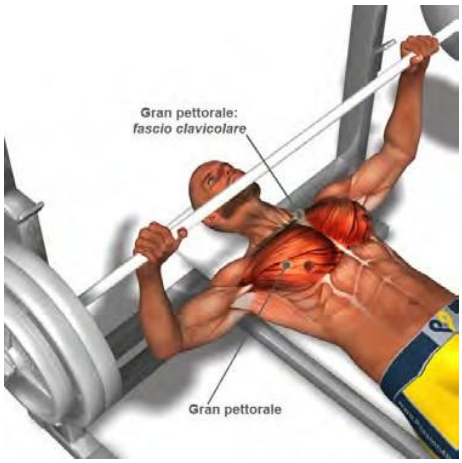
Questo muscolo si estende dal torace alla clavicola e dal torace all'omero; dallo sterno, dalle cartilagini delle prime 7 costole fino alla parte superiore dell'addome. Ha la forma di un ventaglio.

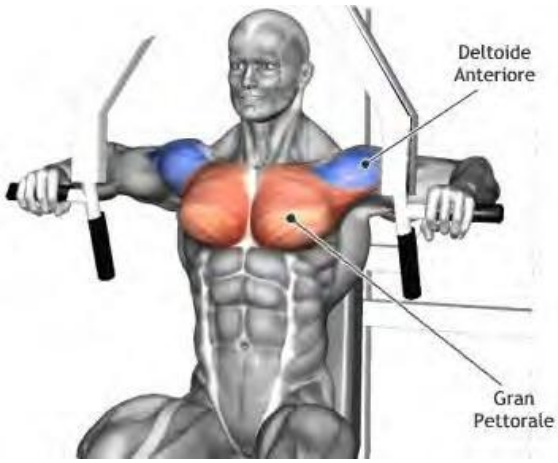


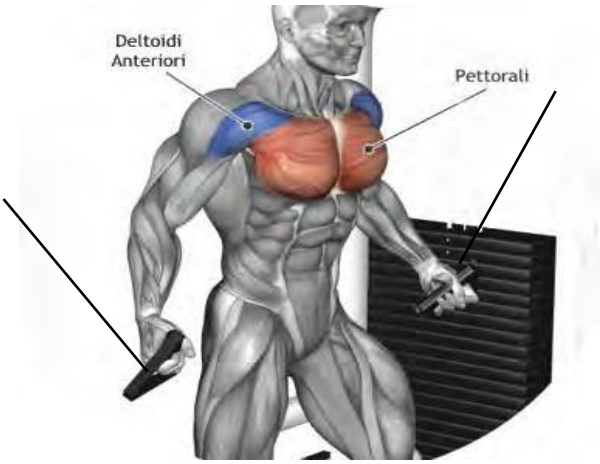
Azione: contraendosi nel suo insieme avvicina e ruota verso l'interno le spalle (avvicinando le braccia al petto). Con le sue fibre superiori spinge il braccio in avanti quando è abbassato e avvicina le braccia dall'orizzontale. Con le sue fibre inferiori abbassa il braccio quando è sollevato.

Le fibre superiori svolgono dunque una funzione antagonista a quella delle fibre inferiori.

Esercizi per il Grande Pettorale

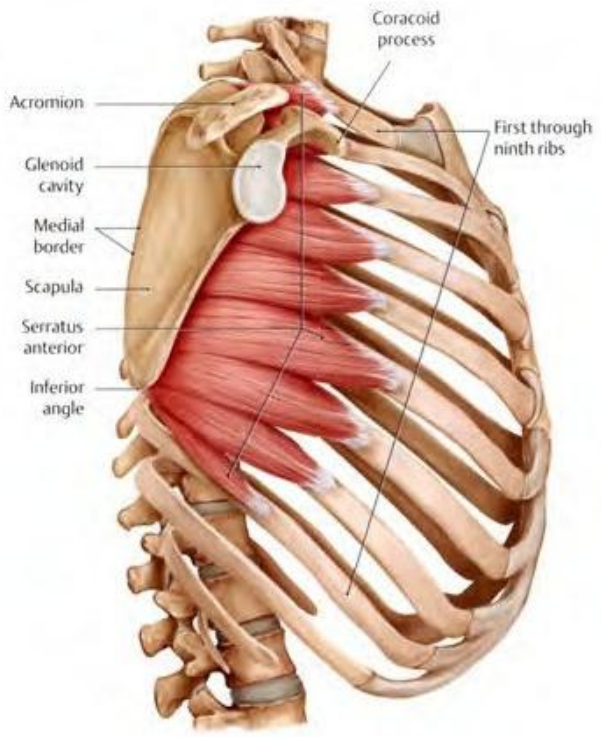






Dentato Anteriore

Il muscolo Dentato Anteriore, o Grande Dentato, è situato nella parete laterale del torace. Origina con 9-10 digitazioni dalla faccia esterna delle prime 10 coste. Si inserisce dall'angolo superiore all'angolo inferiore del margine vertebrale della scapola e viene comunemente diviso in tre parti.



Azione:

- I fasci superiori concorrono all'elevazione della scapola.
- I fasci intermedi partecipano all'abduzione della scapola.
- I fasci inferiori permettono l'abbassamento della scapola.

Nel suo insieme fa aderire la scapola alla parete toracica ed è inoltre un muscolo accessorio alla respirazione, elevando le coste.

Esercizi per il Gran Dentato

Sternocleidomasoideo

Il muscolo sternocleidomastoideo è un muscolo della regione anterolaterale del collo che origina, come dice il nome stesso, da due capi, il capo sternale ed il capo clavicolare. Il capo sternale origina dalla parte alta della faccia anteriore del manubrio dello sterno; il capo clavicolare origina dal quarto mediale della faccia superiore della clavicola. Questi due capi si inseriscono con un tendine comune a livello del processo mastoideo dell'osso temporale e del terzo laterale della linea nucale superiore.

Azione:

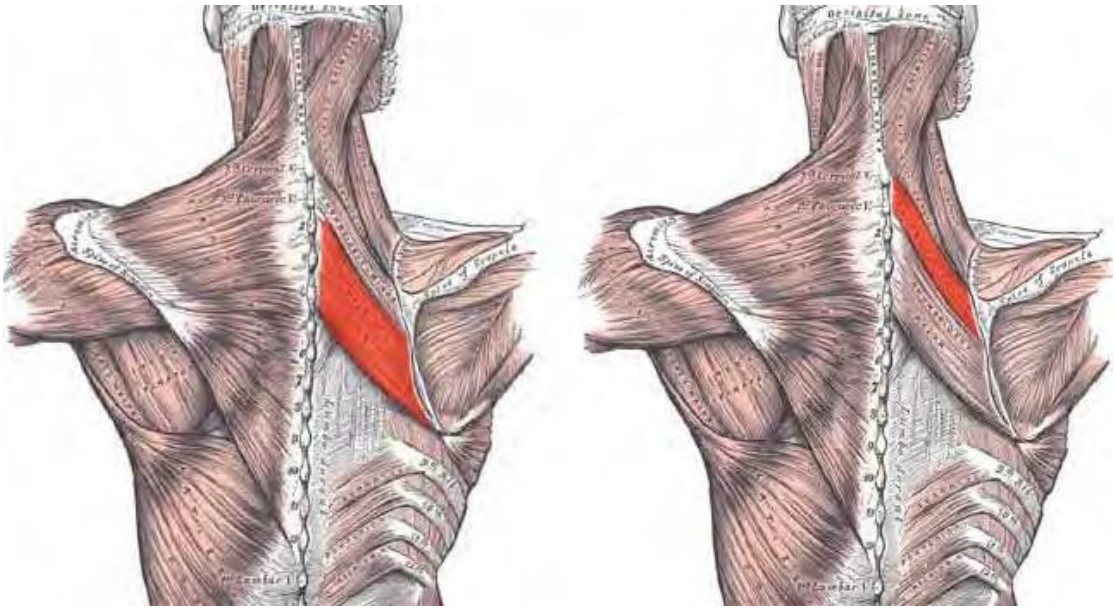
Flette, inclina lateralmente e ruota dal lato opposto la colonna cervicale e la testa.

Se prende come punto fisso la testa eleva il torace (muscolo inspiratorio).

Esercizi per lo Sternocleidomastoideo:

Semplicemente eseguire i movimenti nei quali il muscolo sternocleidomastoideo è protagonista, applicando una controresistenza.

Romboide



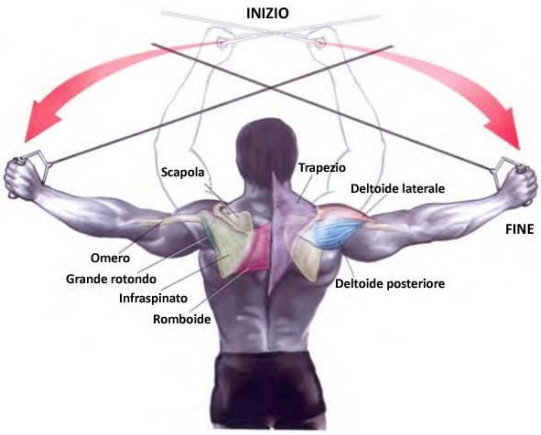
Si trova nella parte inferiore della regione nucale e in quella superiore del dorso. Origina dal tratto inferiore del legamento nucale, dai processi spinosi e dai legamenti interspinosi dell'ultima vertebra cervicale e delle prima quattro vertebre toraciche; i suoi fasci si portano in basso e lateralmente e si inseriscono sul margine vertebrale della scapola, al di sotto della spina. La parte superiore del muscolo (muscolo piccolo romboide) è di norma separata dalla parte inferiore (muscolo grande romboide) mediante un sottile interstizio.

Il muscolo romboide è ricoperto dal muscolo trapezio.

Azione:

Con la loro azione perfettamente sinergica, i muscoli piccolo e grande romboide elevano e intraruotano la scapola.

Esercizi per i Romboidi:



Muscoli della Fascia Addominale

I muscoli addominali si sovrappongono su differenti livelli che si espandono in modo tale da formare una vera e propria fascia attorno alla vita, ai lati del torace e dalle coste fino all'inguine. L'estensione e la diversa direzione delle fibre di questi muscoli aiutano la stabilizzazione anteriormente dell'intera regione addominale e posteriormente del dorso, permettendo di rendere solidali bacino e tronco e di mantenere la giusta postura e la corretta distribuzione del peso sulla colonna vertebrale.

RETTI ADDOMINALI

Flettono la colonna vertebrale (avvicinano le coste al bacino o viceversa) e quindi partecipano alla espirazione; inoltre partecipano alla stabilizzazione della stessa.

OBLIQUO ESTERNO Contrazione bilaterale:

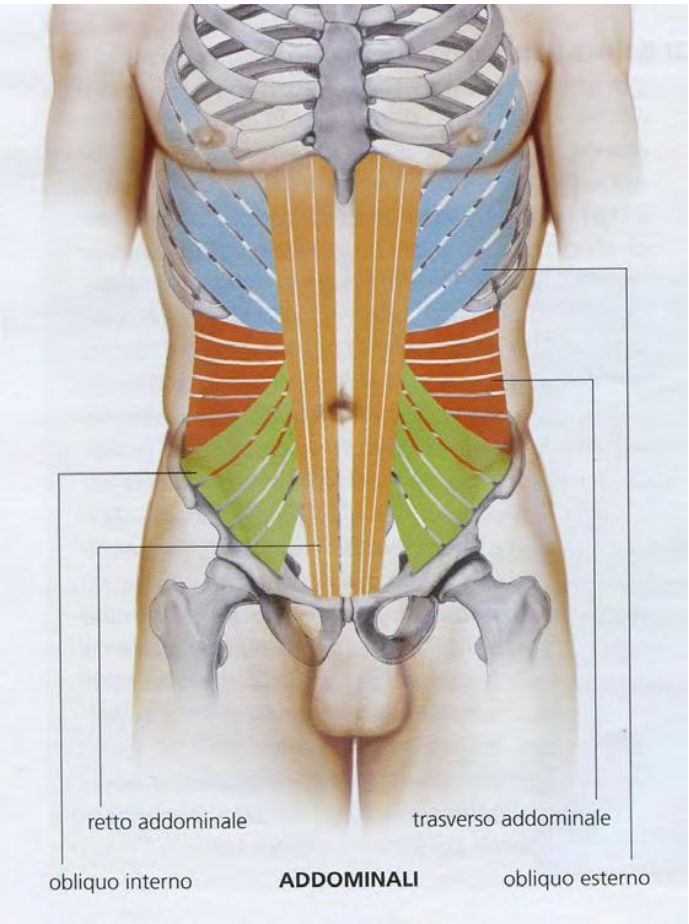
abbassano le coste (muscolo espiratore) flettono il torace sul bacino comprimono i visceri addominali Contrazione unilaterale: flette il busto ruota il busto dalla parte opposta

OBLIQUO INTERNO Contrazione bilaterale:

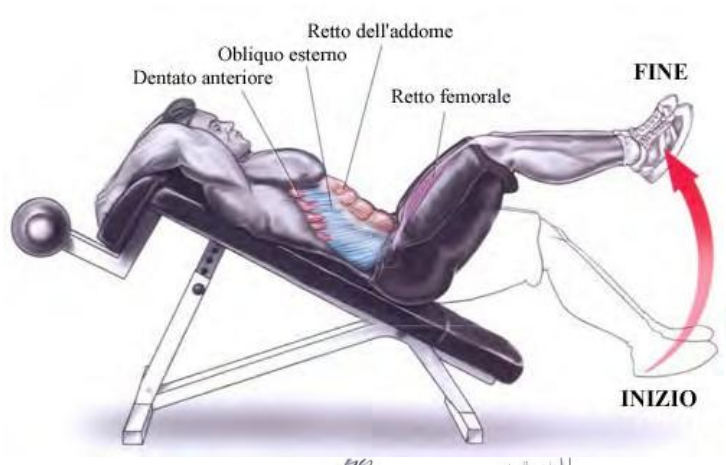
abbassano le coste (muscolo espiratore) flettono il torace sul bacino comprimono i visceri addominali Contrazione unilaterale: flette il busto ruota il busto dalla parte stessa parte

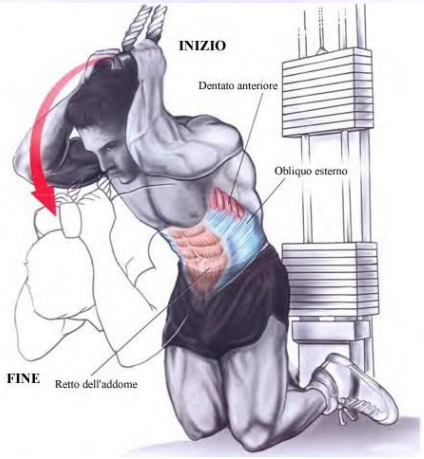
TRASVERSO ADDOMINALE

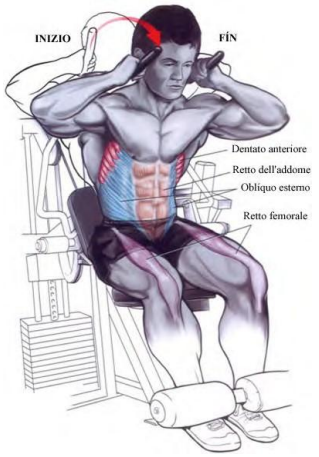
muscolo espiratore comprime i visceri addominali



Esercizi per gli Addominali:







Ileo Psoas

Il muscolo Ileo Psoas è costituito da due parti, il muscolo Grande Psoas e il muscolo Iliaco.

Il muscolo Grande Psoas è fusiforme e prende origine dalle arcate fibrose che uniscono le superfici laterali dei corpi delle prime quattro vertebre lombari e dell'ultima toracica e dai dischi intervertebrali interposti. Origina inoltre dai processi costiformi delle prime quattro vertebre lombari, determinando così due strati, uno anteriore e uno posteriore, tra i quali è posto il plesso lombare. I fasci muscolari decorrono parallelamente alle vertebre lombari, fino ad incontrare, nella fossa iliaca, i fasci del muscolo iliaco. Passa, quindi, sotto il legamento inguinale, occupando la lacuna dei muscoli e convergendo in un robusto tendine che si inserisce nel piccolo trocantere del femore.

Il muscolo iliaco ha forma di ventaglio ed origina dalla fossa iliaca e dall'ala del sacro. I fasci muscolari passano al di sotto del legamento inguinale, occupando la lacuna dei muscoli ed andando ad inserirsi sul tendine del muscolo grande psoas e quindi sul piccolo trocantere del femore.

Azione:

Questo muscolo insieme al Sartorio, Retto Femorale e il Tensore della Fascia Lata Pettineo, Lungo Adduttore, Breve Adduttore e Gracile, risulta essere il più potente flessore della coscia sul bacino.

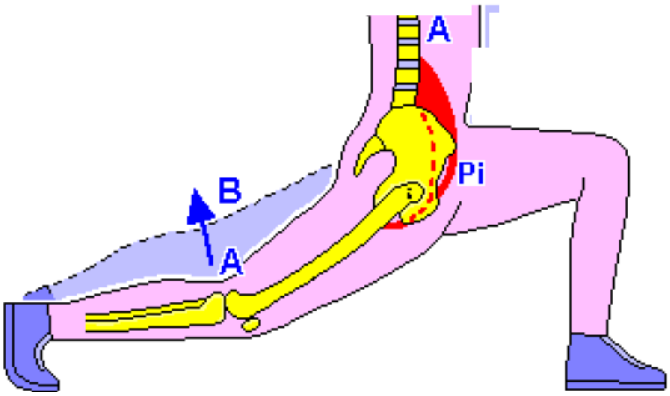
Flette, adduce ed extraruota la coscia quando prende punto fisso sulla colonna e sul bacino. Flette e inclina dal proprio lato il tronco, e lo ruota dal lato opposto, quando prende punto fisso sul femore.

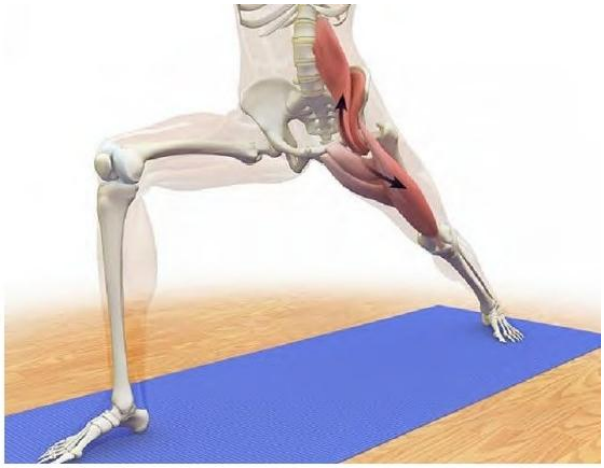
Esercizi per l'Ileo Psoas:

Esercizi di allungamento per l'Ileo Psoas:

E' molto importante curare l'allungamento del muscolo Ileo Psoas per evitare l'iperlordosi del tratto lombare della colonna vertebrale.

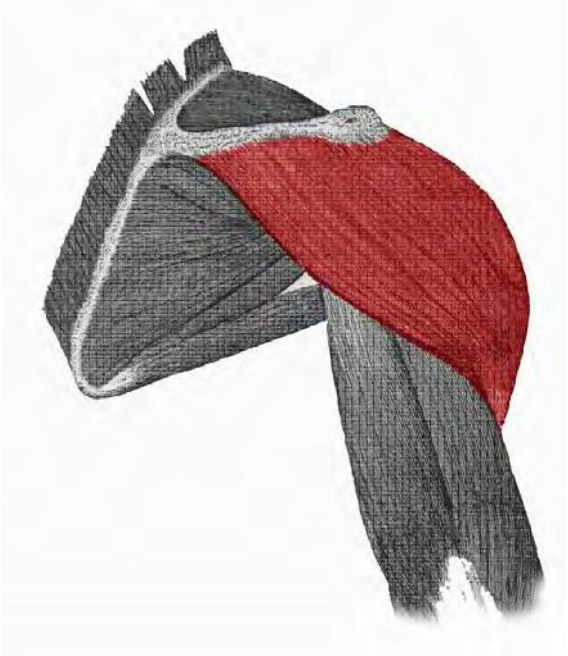
Infatti una ipertrofia di questo muscolo potrebbe far ruotare in antiversione il bacino, accentuando di conseguenza la naturale curva lordotica lombare.





Deltoide

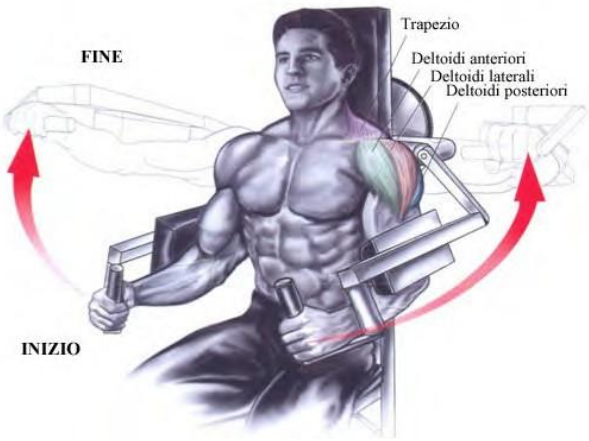
E’ un muscolo triangolare che ricopre la spalla, dandole forma e stabilità. È formato da tre parti e trae origine dall'estremità laterale del margine anteriore della clavicola (parte clavicolare), dall'acromion (parte acromiale) e dal margine posteriore della spina della scapola, proseguendo inferiormente e distalmente sull'omero su cui prende inserzione con un robusto tendine a livello della tuberosità deltoidea. Prende il nome dalla somiglianza con la figura della lettera greca Δ (delta).



Azione:

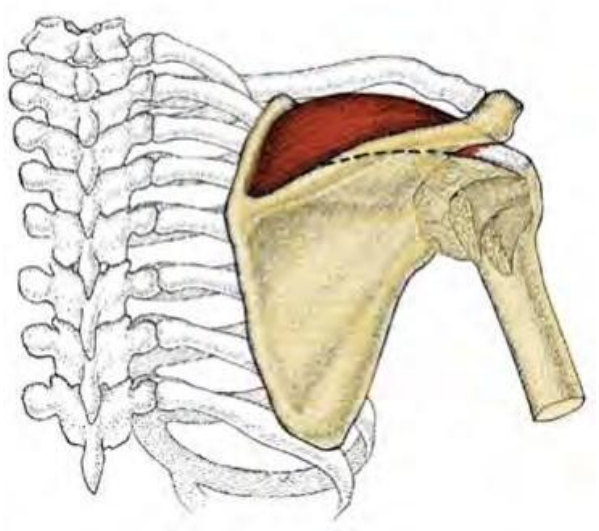
I fasci anteriori flettono la spalla e partecipano alla rotazione interna del braccio. I fasci medi abducono il braccio. I fasci posteriori estendono la spalla e partecipano alla rotazione esterna del braccio.

Esercizi per il Deltoide:



Sovraspinato

Il muscolo sovraspinato è un muscolo della spalla di forma piramidale. Origina dalla fossa sovraspinata, al di sopra della spina della scapola e va a inserirsi alla faccetta superiore del tubercolo maggiore dell'omero, passando inferiormente all'acromion.

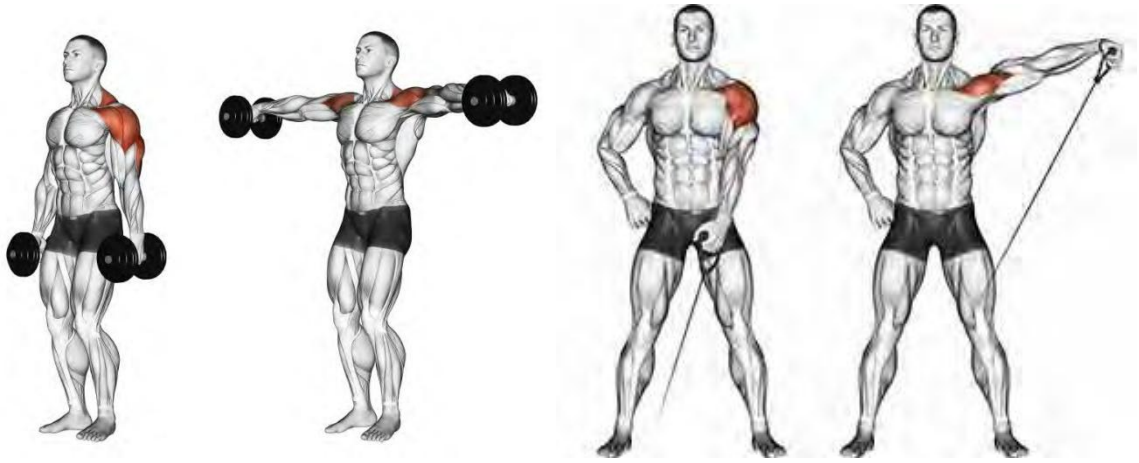


Azione:

Come gli altri muscoli della cuffia dei rotatori collabora alla stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale.

La sua azione principale è quella di abdurre l'omero soprattutto nei primi gradi del movimento, viene infatti denominato “starter dell'abduzione”

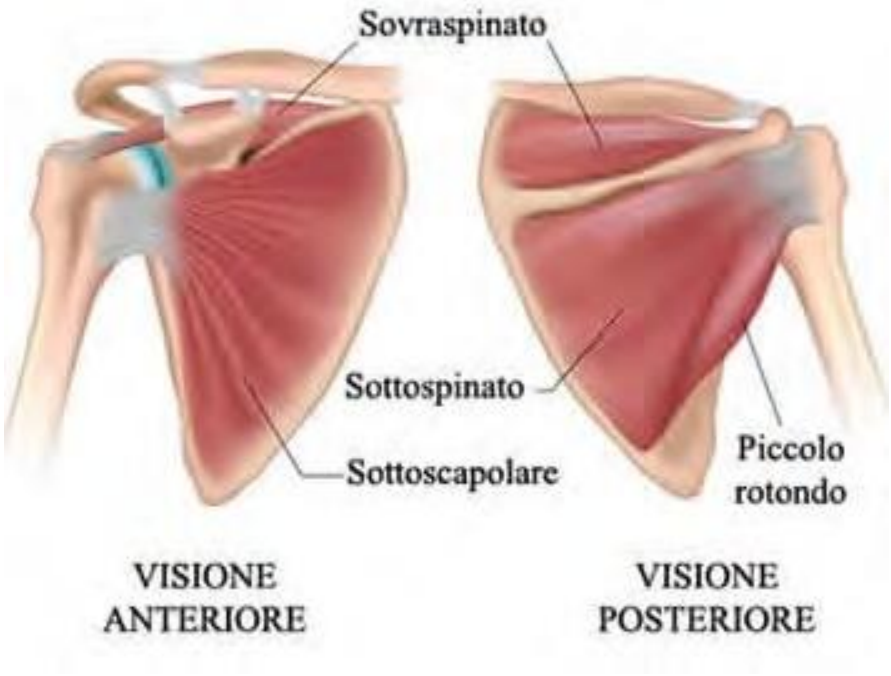
Esercizi per il Sovraspinato:



Muscoli della CUFFIA DEI ROTATORI

"Cuffia dei rotatori" è il termine usato in anatomia per indicare il complesso muscolo-tendineo della spalla che forma un importante mezzo di fissità e di stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale. Il nome deriva dal fatto che i grandi tendini proteggono l'intera articolazione formando una vera e propria cuffia che avvolge la testa dell'omero. La testa dell'omero si articola con la cavità glenoidea della scapola, tuttavia quest'ultima non ha una dimensione sufficientemente grande per contenere adeguatamente la testa dell'omero.

Il risultato è un'articolazione molto mobile ma poco stabile.



I quattro muscoli che compongono la cuffia dei rotatori sono:

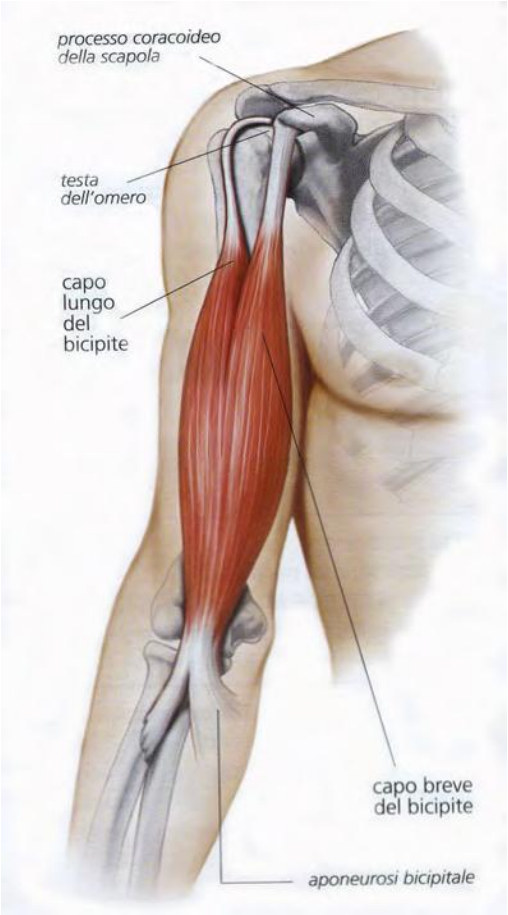
- **SOVRASPINATO o SOVRASPINOSO:** con la sua azione abduce e ruota all'esterno (extraruota) il braccio, in sinergia con l'azione del deltoide.
- **SOTTOSPINATO O INFRASPINATO:** con la sua azione ruota esternamente il braccio e rinforza la capsula dell'articolazione scapolo omerale, stabilizzandola.
- **SOTTOSCAPOLARE:** con la sua azione adduce e ruota verso l'interno il braccio (intrarotatore)
- **PICCOLO ROTONDO:** Con la sua azione, sinergica nei confronti dell'infraspinato, ruota debolmente verso l'esterno il braccio.

Nel complesso la cuffia è composta da tre muscoli extrarotatori (sovraspinato, sottospinato e piccolo rotondo) ed un muscolo intrarotatore (sottoscapolare).

È un errore considerare il deltoide parte della cuffia dei rotatori, dato che quest'ultimo non ha funzione rotatoria.

Bicipite

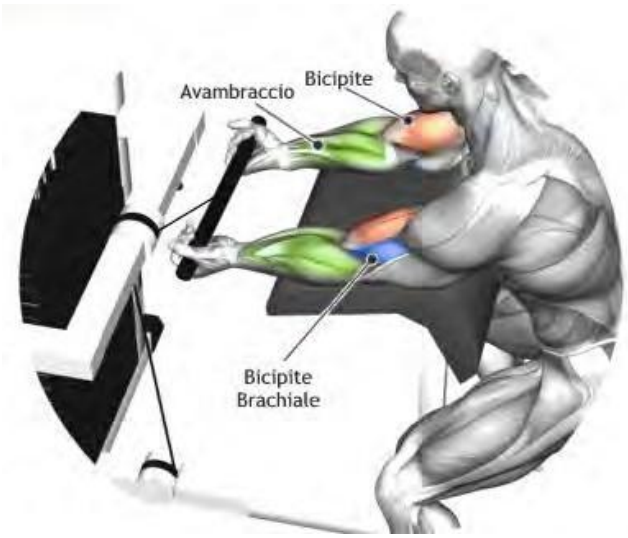
Il muscolo bicipite brachiale è il più grande muscolo anteriore del braccio ed origina con due capi dalla scapola per andare ad inserirsi con un tendine comune alla tuberosità del radio. Si tratta di un muscolo del braccio, localizzato nella parte anteriore, assieme al muscolo brachiale e muscolo coracobrachiale; è antagonista del muscolo tricipite brachiale. Il bicipite brachiale è un muscolo biarticolare in quanto dalla scapola raggiunge il radio, superando due articolazioni, la scapolo-omerale e il complesso articolare del gomito.

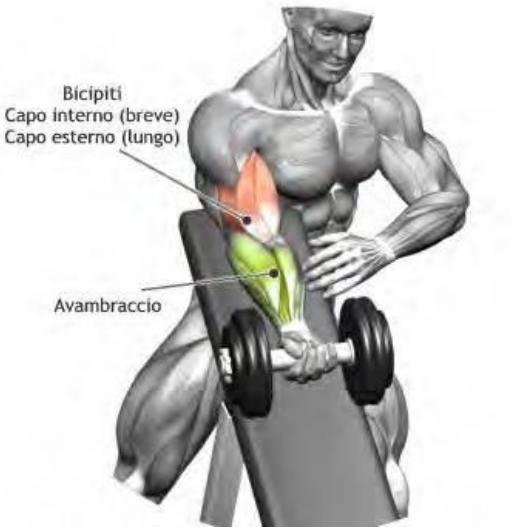


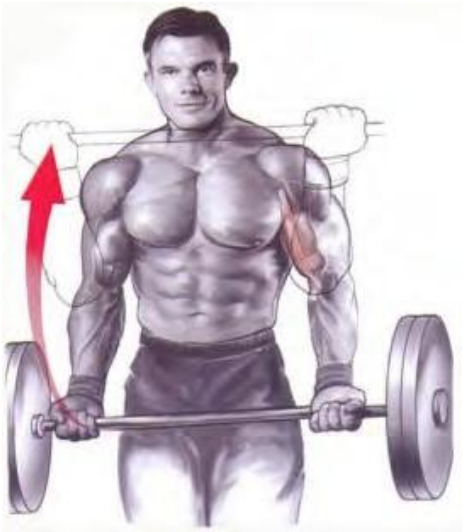
Azioni:

- La sua principale azione è quella di supinazione dell'avambraccio (ruoto il palmo della mano in fuori).
- Flessione dell'avambraccio sul braccio.
- Stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale.
- Flessione e adduzione del braccio.

Esercizi per il Bicipite:







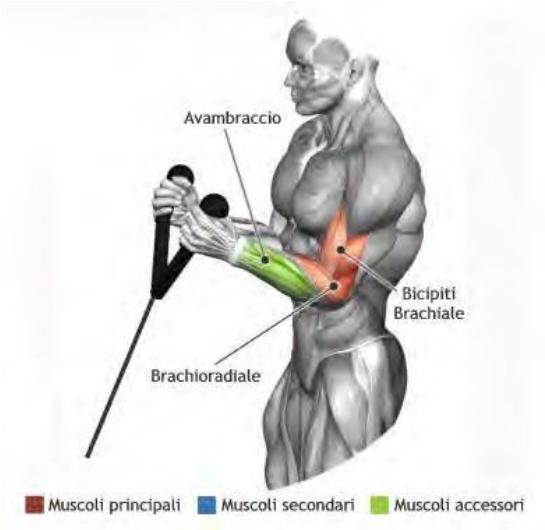
Brachiale Anteriore

Il muscolo brachiale è posto in profondità rispetto al bicipite brachiale. Origina dalla metà distale della faccia anteriore dell'omero (al di sotto dell'inserzione deltoidea) e dai setti intermuscolari. Termina sulla tuberosità ulnare e sulla capsula articolare.

Azione:

È il più potente flessore dell'avambraccio. A differenza dell'altro flessore dell'avambraccio, il muscolo bicipite brachiale, non si inserisce sul radio, quindi non partecipa alla supinazione dell'avambraccio.

Esercizi per il Brachiale Anteriore



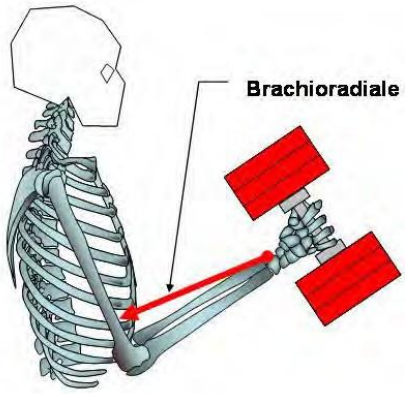
Brachioradiale

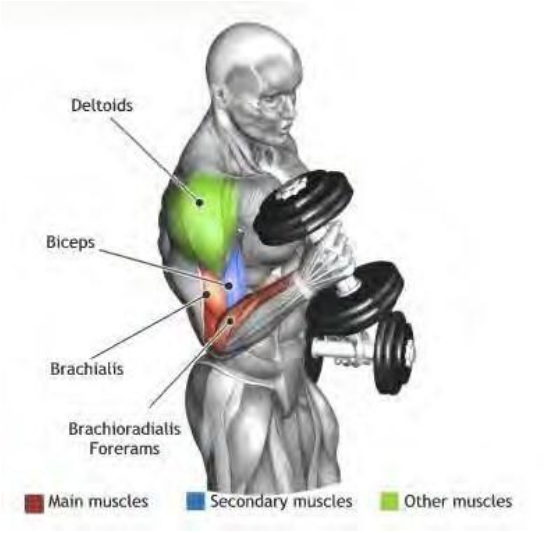
Il muscolo brachioradiale ha origine sull'omero dalla cresta sopracondiloidea e dall'epicondilo laterale, decorre in posizione laterale e a circa metà dell'avambraccio si prolunga con un tendine per inserirsi al processo stiloideo del radio.

Azione:

Flessione dell'avambraccio sul braccio e mantenimento dell'avambraccio in posizione intermedia tra supinazione e pronazione (posizione neutra).

Esercizi per il Brachioradiale:





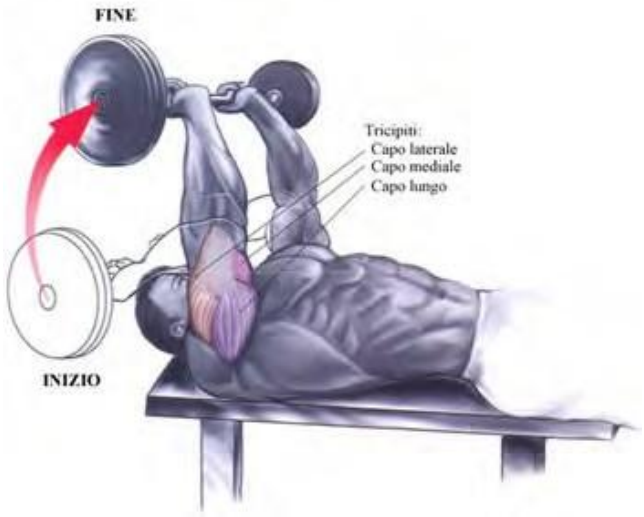
Tricipite

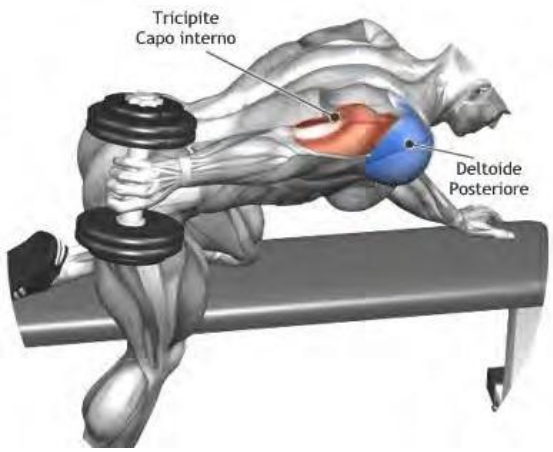
Il muscolo tricipite brachiale è uno dei muscoli della regione posteriore del braccio. E' costituito da tre ventri muscolari (capo lungo, capo laterale e capo mediale) che originano in punti diversi e terminano in un unico tendine che si fissa sull'olecrano dell'ulna e sulla parete posteriore della capsula articolare del gomito.

Azione:

È un possente estensore dell'avambraccio sul braccio ed è un muscolo adduttore del braccio quando è allontanato dal tronco.

Esercizi per il Tricipite:





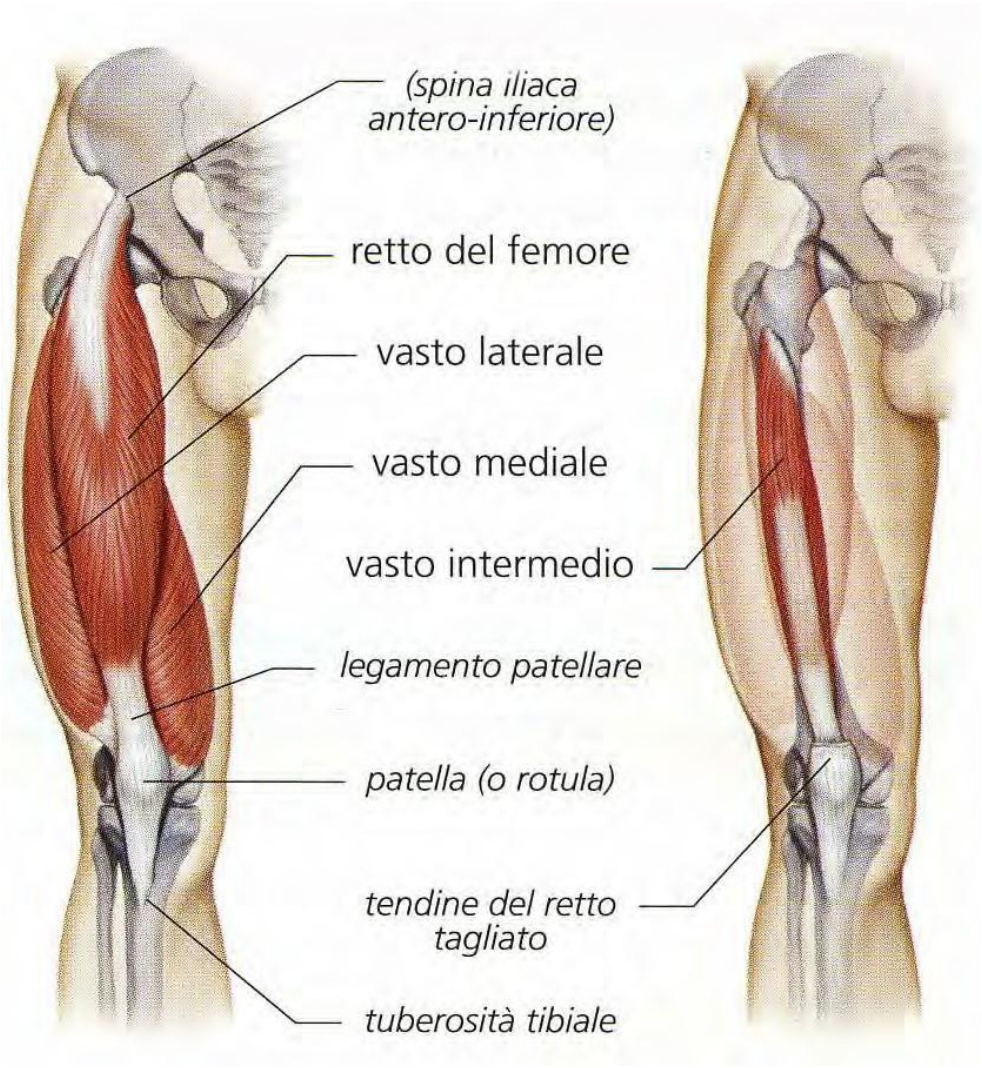
Quadricipite

Il quadricipite è un muscolo situato nella parte anteriore della coscia. Viene definito la massa muscolare più voluminosa del corpo.

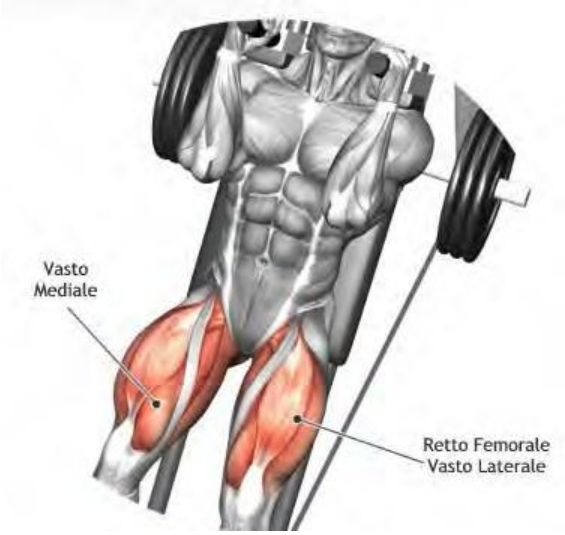
È costituito da quattro capi: retto femorale, vasto mediale, vasto laterale e vasto intermedio, che hanno rispettivamente origine dalla spina iliaca anteriore inferiore, dalla prossimità del collo anatomico del femore, dalla parte laterale del grande trocantere e dalla parte prossimale della faccia antero-laterale del femore.

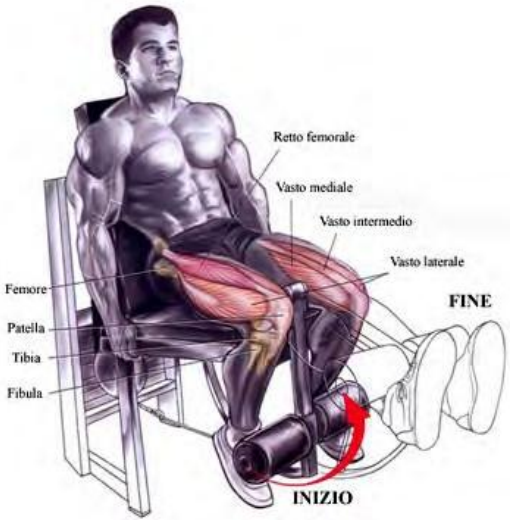
Questi quattro capi (da cui il nome quadricipite) si fondono apparentemente in un unico tendine comune che però è formato dalla sovrapposizione di tre lamine, inserito sulla rotula (patella).

Questo tendine, scendendo più in basso e inserendosi sulla tuberosità tibiale, va a formare il legamento patellare, che rinforza la capsula articolare del ginocchio. Questo grande muscolo è uno dei più importanti per il mantenimento della stazione eretta e per la deambulazione, con la sua azione infatti estende la gamba sulla coscia e (grazie al retto) flette la coscia sul bacino. Il retto femorale poi è un muscolo biarticolare poiché permette il movimento di due articolazioni, la coxofemorale e il ginocchio.



Esercizi per il Quadricipite:





Sartorio

Il muscolo sartorio è un lungo muscolo nastriforme situato nella parte anteriore della coscia, ed è di fatto il muscolo più lungo del corpo umano. Il nome del muscolo sartorio ("muscolo del sarto") deriva dalla posizione a gamba accavallata tipica dei sarti, infatti per raggiungere questa posizione si utilizza la contrazione proprio di questo muscolo.

Origina dalla spina iliaca anteriore superiore e si inserisce sulla superficie mediale dell'epifisi prossimale della tibia per mezzo di un tendine comune ai muscoli gracile e semitendinoso, il quale, per la sua forma, prende il nome di "zampa d'oca". Il muscolo sartorio decorre quindi dall'alto in basso e dall'esterno all'interno.

Azione:

Agisce sia a livello del ginocchio, consentendo la rotazione interna della tibia e la flessione della gamba, sia a livello dell'anca, permettendo la flessione della coscia sul bacino e la rotazione esterna. È importante per la deambulazione.

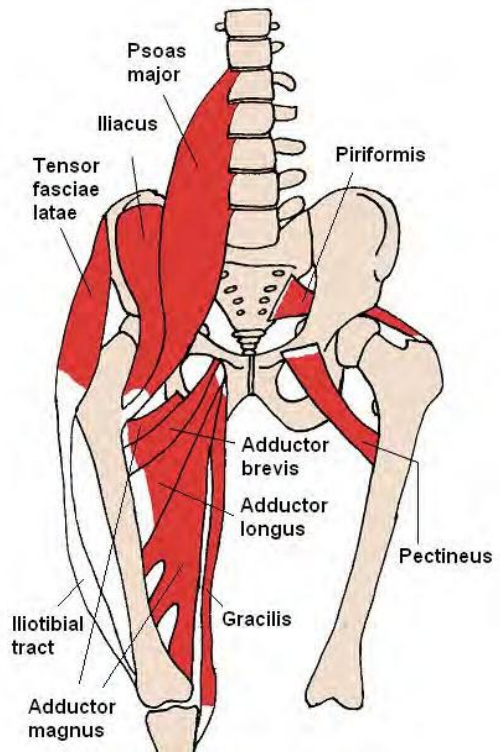
Muscoli Adduttori

Il gruppo muscolare degli adduttori si colloca nella porzione interna della coscia. Tale gruppo è costituito dall'insieme di cinque muscoli:

- **GRANDE ADDUTTORE**
- **ADDUTTORE LUNGO**
- **ADDUTTORE BREVE**
- **PETTINEO**
- **GRACILE**

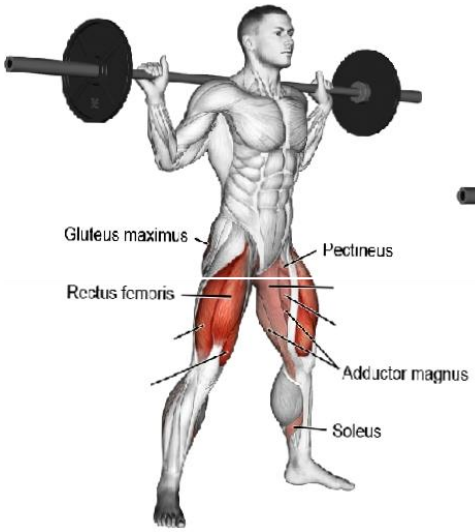
La loro principale funzione è rappresentata dall'adduzione dell'anca.

Poiché l'origine di questi muscoli va dal pube fino alla tuberosità ischiatica, ci troviamo ad avere dei fasci posti dietro al piano frontale, che passa per il centro dell'articolazione ed altri fasci posti anteriormente ad esso.

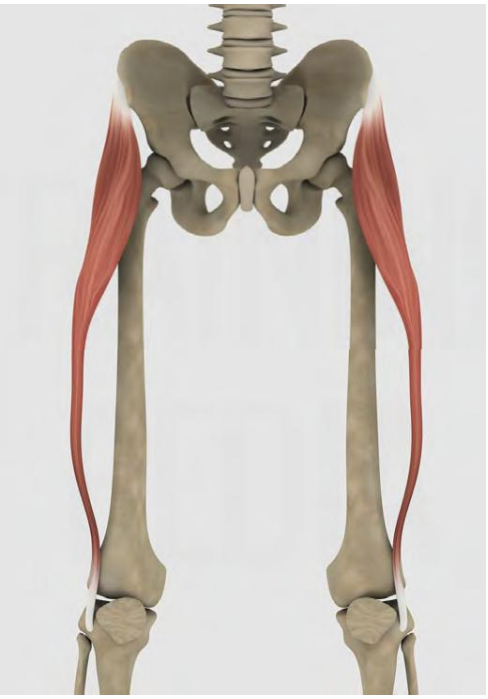


- **MUSCOLO GRANDE ADDUTTORE:** di forma triangolare si trova fra il muscolo gracile e il muscolo adduttore breve, si tratta del più profondo e più potente fra i muscoli adduttori dell'anca. Con la sua azione ruota internamente la coscia.
- **MUSCOLO ADDUTTORE LUNGO:** è un muscolo piatto di forma triangolare, la sua faccia superficiale è rivestita dalla fascia femorale e, in basso, è in rapporto con il muscolo sartorio e il muscolo vasto mediale. Adduce e ruota all'esterno la coscia.
- **MUSCOLO ADDUTTORE BREVE:** di forma triangolare, è posto profondamente al muscolo adduttore lungo e superficialmente al muscolo grande adduttore. Con la sua azione adduce e ruota all'esterno la coscia.
- **MUSCOLO PETTINEO:** di forma quadrilatera, è situato nella parte supero-mediale della coscia. Con la sua azione adduce, flette e ruota all'esterno la coscia.
- **MUSCOLO GRACILE:** è l'unico muscolo biarticolare degli adduttori, appiattito e nastriforme, occupa il lato mediale della coscia. È ricoperto dalla fascia femorale ed è posto in profondità rispetto ai muscoli lungo e grande adduttore. Con la sua azione adduce la coscia, flette e ruota medialmente la gamba.

Esercizi per i Muscoli Adduttori:



Tensore della fascia lata



Il muscolo tensore della fascia lata è un muscolo appiattito e allungato, situato nella parte laterale dell'osso iliaco. Insieme al muscolo grande gluteo costituisce lo strato superficiale dei muscoli esterni dell'anca. Origina dalla spina iliaca antero-superiore e dall'estremità anteriore della cresta iliaca. I suoi fasci muscolari, che decorrono lateralmente rispetto allo scheletro della coscia, si inseriscono in un lungo tendine che si fonde con la fascia lata formando un ispessimento, detto tratto ileotibiale. Quest'ultimo prosegue in basso inserendosi al condilo laterale della tibia

Azione:

Il tensore è un muscolo flessore, abduttore e rotatore interno dell'anca; tendendo la porzione laterale della fascia lata, flette la coscia sul bacino, la abduce e la ruota internamente.

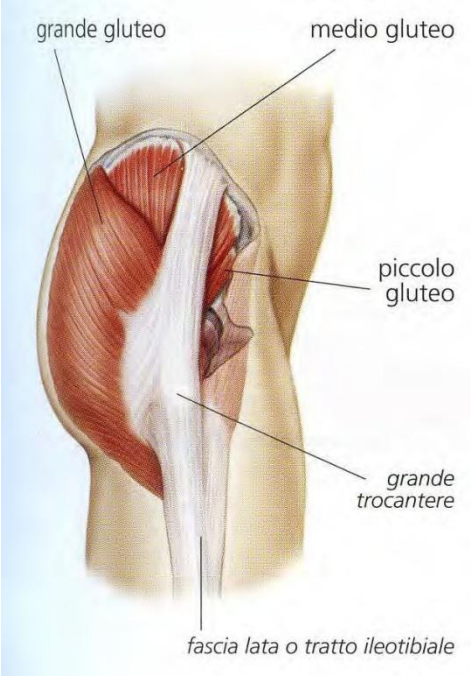
È anche uno stabilizzatore del ginocchio quando questo è esteso, a ginocchio piegato esso è in grado di fletterlo e ruotarlo esternamente. Quando prende punto fisso sulla fascia e sul condilo tibiale, inclina il bacino dal proprio lato.

Inoltre stabilizza il corpo quando, nella deambulazione e nelle corse, poggia su un solo arto, quindi è importante nella stazione eretta asimmetrica, poiché è un potente stabilizzatore del bacino insieme alla muscolatura glutea.

Esercizi Tensore della Fascia Lata:

Glutei

Si dividono in Grande, Medio e Piccolo Gluteo e sono i muscoli che ricoprono la parte posteriore del bacino e si inseriscono lateralmente sul femore poco sotto l'articolazione coxofemorale, avvolgendo la parte superiore del femore stesso.



Azioni:

Il Grande Gluteo

- Estende e ruota internamente la coscia;
- Se prende punto fisso sul femore, estende il bacino;
- Contribuisce al mantenimento della stazione eretta
- Contribuisce alla deambulazione.

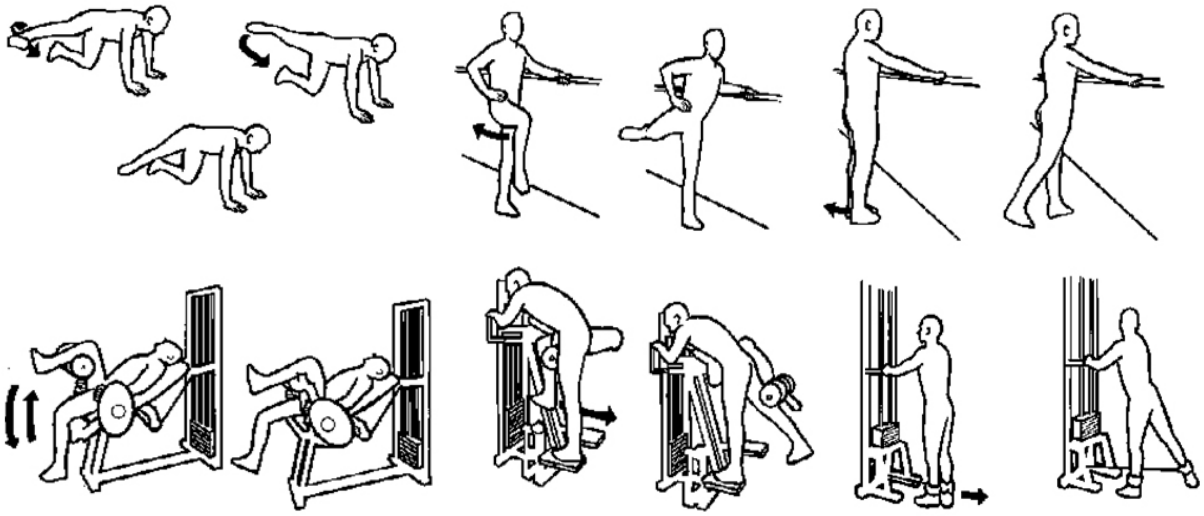
Il Medio Gluteo

- Abduce la coscia: con i fasci anteriori la ruota internamente, con i fasci posteriori esternamente.
- Estende ed inclina lateralmente il bacino quando prende punto fisso sul femore.
- La contrazione bilaterale contribuisce al mantenimento dell'equilibrio nella stazione eretta.

Il Piccolo Gluteo

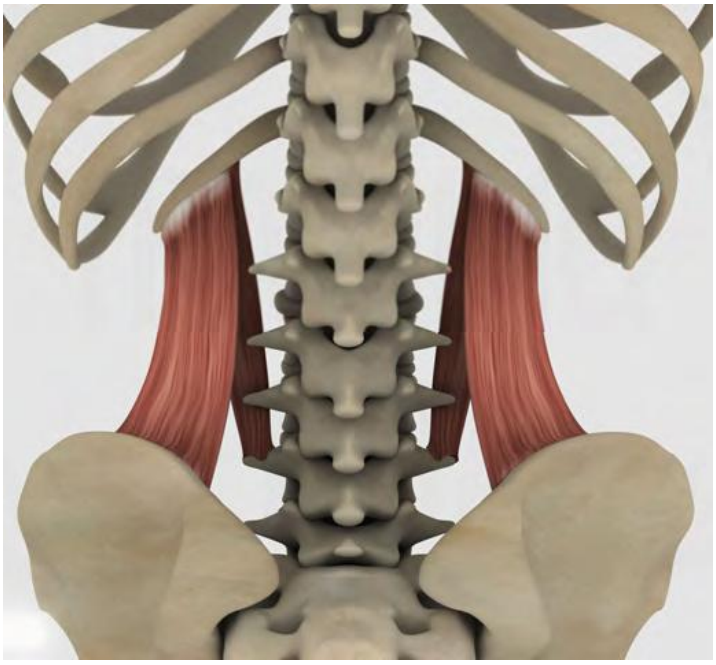
- Abduce e ruota internamente la coscia.
- Estende il bacino e lo inclina dal proprio lato quando prende punto fisso sul femore.
- Contribuisce al mantenimento della stazione eretta con la sua contrazione bilaterale.

Esercizi per i Glutei:



Quadrato dei lombi

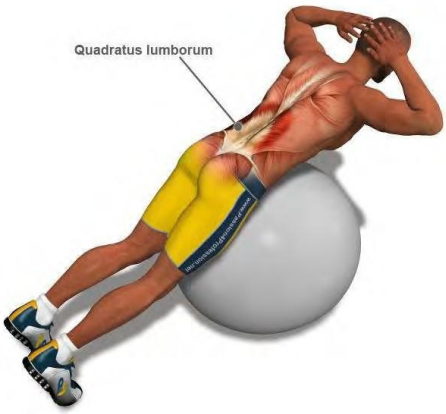
Il muscolo quadrato dei lombi si trova nella parete addominale posteriore tra la cresta iliaca e la 12a costa. E' formato da due strati muscolari separati tra loro in maniera incompleta. Lo strato anteriore origina dall'apice dei processi costiformi di L2-L5 e si inserisce al margine inferiore della 12° costa; lo strato inferiore origina dal labbro interno della cresta iliaca e dal margine superiore del legamento ileolombare per poi inserirsi margine inferiore della 12° costa e all'apice dei processi costiformi di L1,L2,L3,L4. È rivestito anteriormente da una fascia che lo separa dal muscolo grande psoas, dal rene e dal colon ascendente e discendente.



Azione:

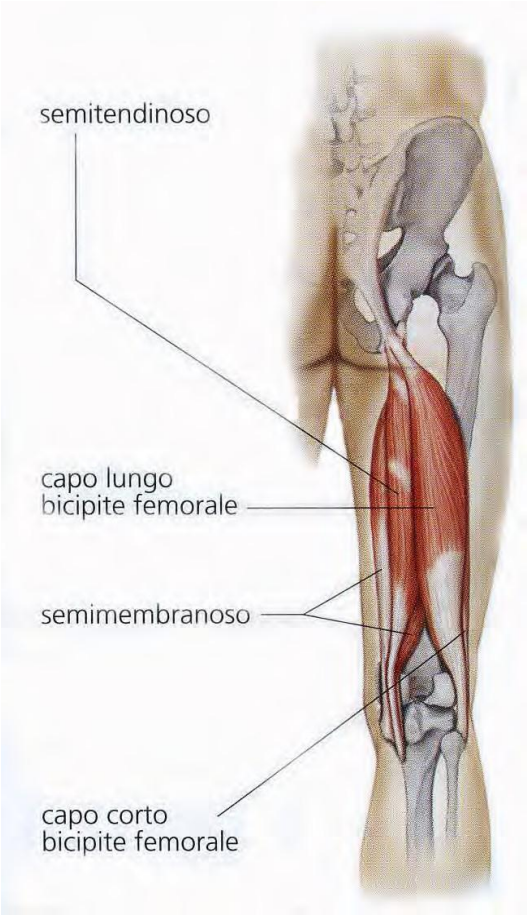
Flessione dorsale del tronco, nel caso di contrazione bilaterale. Flessione laterale del tronco, nel caso di contrazione unilaterale. Stabilizzazione laterale della colonna vertebrale. Antiversione del bacino.

Esercizi quadrato dei Lombi:



Ischiocrurali

Sono muscoli posti nella parte posteriore della coscia e fanno parte di questo gruppo il bicipite femorale, il semitendinoso e il semimembranoso.



Azione:

BICIPITE FEMORALE

- Estende la coscia sul bacino
- Flette la gamba
- A ginocchio flesso, intraruota tibia e perone.

SEMITENDINOSO

- Estende la coscia sul bacino
- Intraruota la gamba stessa
- Flette la gamba
- Extraruota il ginocchio quando questo è flesso.

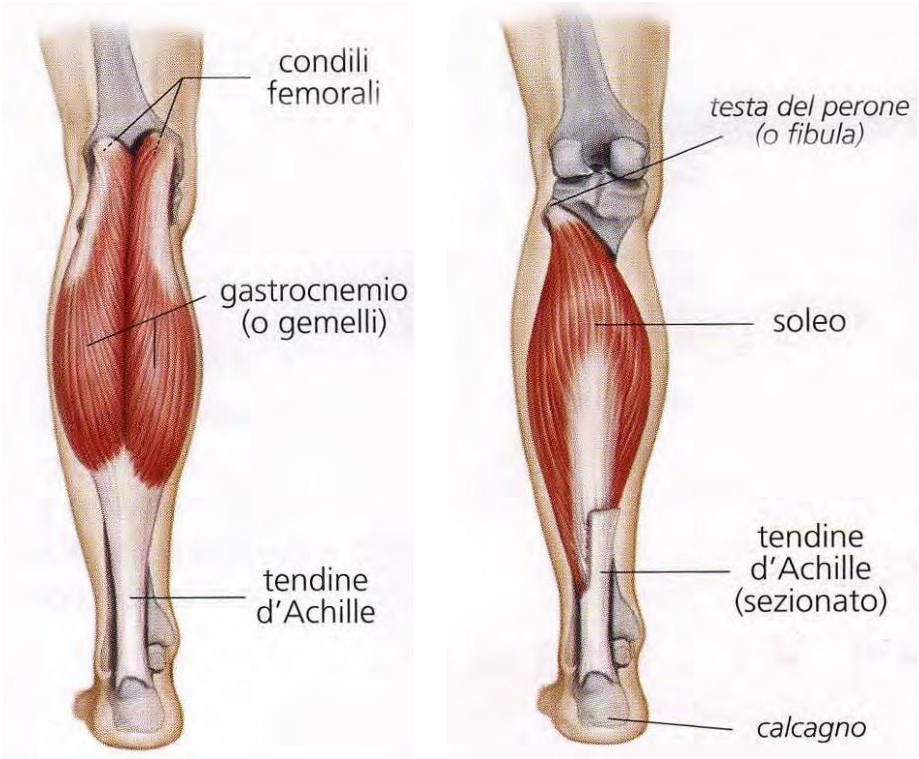
SEMIMEMBRANOSO

- Estende la coscia sul bacino
- Flette la gamba
- Intraruota il ginocchio quando questo è flesso.

Esercizi per gli Ischiocrurali:

Tricipite surale

E' formato dal gastrocnemio (o gemelli) e dal soleo e si trova nella parte posteriore della gamba. E' un importante flessore plantare del piede, permette infatti di sollevare i talloni da terra.



Gastrocnemio

Il gastrocnemio è formato da due capi muscolari, mediale e laterale, ciascuno dei quali prende origine dalla parte superiore del corrispondente condilo femorale e dalla parte adiacente della capsula articolare del ginocchio, ai quali sono collegati mediante un robusto tendine che si espande a ventaglio per dare origine alle fibre dei corrispettivi ventri muscolari. Si uniscono tra loro nel Tendine di Achille, che si inserisce sul calcagno.

Azione:

- Flette il ginocchio
- Flette plantarmente il piede

Soleo

Il muscolo soleo è posto profondamente rispetto ai due gemelli. Origina dalla testa e dal terzo superiore della faccia posteriore della fibula. Il suo imponente tendine si unisce a quello del muscolo gastrocnemio formando il tendine calcaneare (o d'Achille) che va ad inserirsi sul calcagno.

Azione:

- Flette il ginocchio
- Flette plantarmente il piede

Esercizi per il Tricipite Surale:

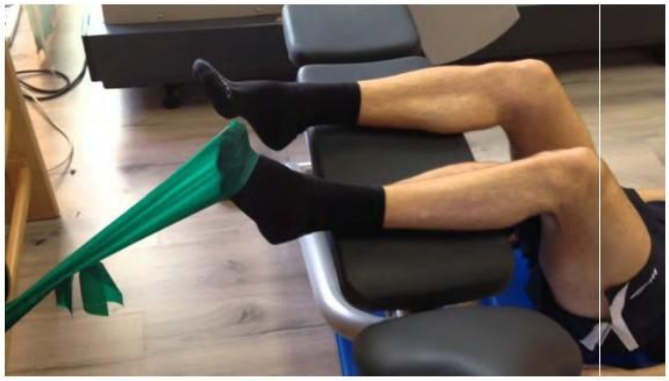
Tibiale anteriore

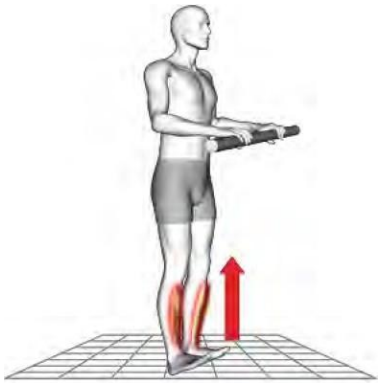
Si origina dalla fascia crurale dalla membrana interossea e dal condilo laterale della tibia. Scorre lungo il margine antero-laterale della tibia affiancando il muscolo estensore lungo delle dita; all'altezza del terzo distale della gamba prosegue in un tendine che decorre in basso e medialmente, passa profondamente ai retinacoli superiore e inferiore dei muscoli estensori e finisce per inserirsi sulla parte inferiore della superficie mediale del primo cuneiforme e sulla base del primo metatarsale.

Azione:

Il muscolo è adibito alla flessione dorsale e all'adduzione del piede. È coinvolto nell'azione di supinazione (rotazione del piede verso l'esterno sul suo asse longitudinale).

Esercizi Tibiale Anteriore:



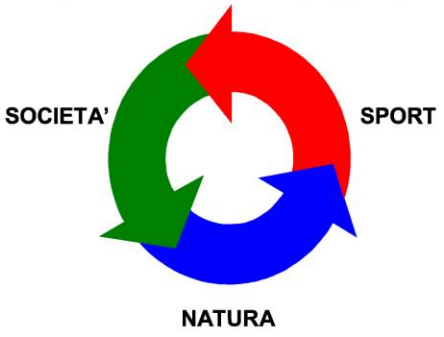


(Versione originale in inglese a pagina 35)

FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI JU-JITSU (JJIF)

Federazione delle Associazioni Nazionali di Ju-Jitsu

L'ETICA NEL JU-JITSU



MEMBER of SPORTACCORD
International Federation's Union
and IWGA
International World Games Association

Traduzione in Italiano a cura di: Alessio Cassano

L'Etica nel Ju Jitsu, il Baby Manuale ed il lessico Giapponese possono essere visionati e scaricati gratuitamente da www.romyca.com