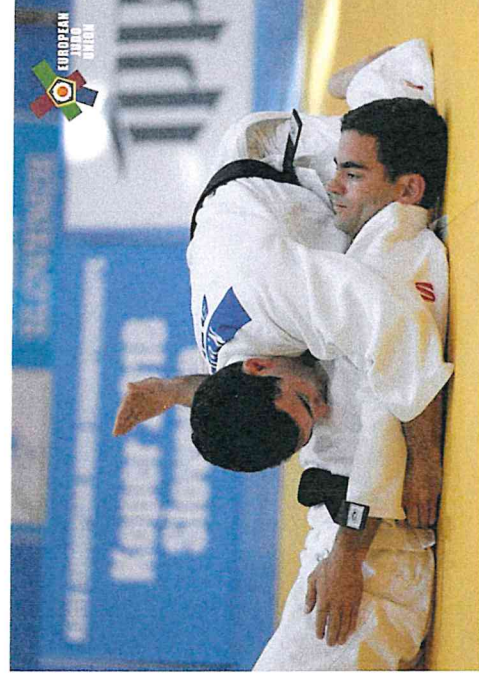


RANDORI NO KATA

Nage no kata – katame no kata



A cura del M° Giosuè Erissini 8° Dan

Nage no kata



FORMA-MODELLO DELLE TECNICHE DI PROIEZIONE

(NAGE WAZA)

A CURA DEL MAESTRO GIOSUE' ERISSINI 8° DAN JUDO ED ARBITRO MONDIALE DI KATA

IL NAGE NO KATA IDEATO DAL PROF. JIGORO KANO, FONDATORE DEL JUDO, E' COSTITUITO DA **UN INSIEME** DI 15 TECNICHE, **ESTRAPOLATE** DAL GO KYO, COMPRENDENTI TECNICHE DI TACHI WAZA E DI SUTEMI WAZA. VIENE SUDDIVISO IN 5 GRUPPI DI 3 TECNICHE CIASCUNO IN RAPPRESENTANZA DELLE SEGUENTI TIPOLOGIE:

TE WAZA - KOSHI WAZA - ASHI WAZA - MA SUTEMI WAZA - YOKO SUTEMI WAZA.

LE TECNICHE RAPPRESENTATE SONO 15 MA DIVENTANO 30 **ESECUZIONI** IN QUANTO ESEGUITE SIA A DESTRA CHE A SINISTRA. COME IN OGNI ALTRO KATA, PARTICOLARE IMPORTANZA VIENE DATA AL CERIMONIALE DI APERTURA E DI CHIUSURA DELL'ESECUZIONE, COSI' PURE ALL'ATTEGGIAMENTO E PORTAMENTO DEGLI ESECUTORI (UKE E TORI), AL CORRETTO ABBIGLIAMENTO (JUDOGIED OBI), AL MODO DI MUOVERSI, DI CAMMINARE, DI SPOSTARSI, DI RIALZARSI DOPO LA CADUTA, DI ASSUMERE LA CORRETTA POSIZIONE IN RELAZIONE ALLE VARIE TECNICHE, ECC.

ALTRO ASPETTO IMPORTANTISSIMO, CHE VERRA' EVIDENZIATO DURANTE L'ESECUZIONE, E' LA CORRETTA E COORDINATA RESPIRAZIONE DI TORI ED **UKE**. **NEL** NAGE NO KATA TORI ED UKE SI MUOVONO IN DUE MODI DIVERSI, AYUMI ASHI E TSUGI ASHI (AYUMI ASHI CAMMINATA NORMALE - TSUGI ASHI PIEDE SCACCIA PIEDE).

L'IMPORTANZA DEI RUOLI: IL NAGE NO KATA VIENE ESEGUITO DA DUE JUDOKA, TORI ED UKE E TRATTANDOSI DI UNA ESECUZIONE PREORDINATA, CONVENZIONATA, IL RUOLO DI UKE RISULTA ESSERE DI ESTREMA IMPORTANZA AI FINI DI UNA CORRETTA ED EFFICACE APPLICAZIONE DELLA RISPOSTA DA PARTE DI TORI.

NEL NAGE NO KATA, OLTRE ALLO STUDIO DELLE TRE FASI CHE COMPONGONO LA TECNICA – KUZUSHI – TSUKURI E KAKE* (*KUZUSHI = DIREZIONE DEGLI SQUILIBRI, *TSUKURI= ADATTAMENTO-PREPARAZIONE ALLA FASE CONCLUSIVA *KAKE = CONCLUSIONE-PROIEZIONE.)

VENGONO STUDIATE QUELLE AZIONI (PRINCIPI) CHE POI VENGONO APPLICATE IN RANDORI E NELLO SHIAI, E SONO: “SEN – GO NO SEN – SEN NO SEN*. (*SEN = PRENDERE L’INIZIATIVA – CREARE UN’AZIONE *GO NO SEN = OPPORSI ALL’INIZIATIVA *SEN NO SEN = ANTICIPARE L’INIZIATIVA – ATTACCARE SIMULTANEAMENTE)”

Descrizione delle tecniche

TACHI WAZA

1° GRUPPO – TECNICHE DI TE WAZA (BRACCIA)

UKI OTOSHI - SEOI NAGE - KATA GURUMA

2° GRUPPO – TECNICHE DI GOSHI WAZA (ANCA)

UKI GOSHI - HARAI GOSHI - TSURI KOMI GOSHI

3° GRUPPO – TECNICHE DI ASHI WAZA (GAMBA)

OKURI ASHI BARAI - SASAE TSURI KOMI ASHI - UCHI MATA

SUTEMI WAZA

4° GRUPPO – MA SUTEMI WAZA (SACRIFICIO SUL DORSO)

TOMOE NAGE - URA NAGE - SUMI GAESHI

5° GRUPPO – YOKO SUTEMI WAZA (**SACRIFICIO SUL FIANCO**)

YOKO GAKE - YOKO GURUMA – UKI WAZA

NEL NAGE NO KATA VENGONO STUDIATE ED APPLICATE CORRETTAMENTE ANCHE LE PRESE (KUMI KATA), LE QUALI SI DISTINGUONO PER PRESE FONDAMENTALI A DESTRA E A SINISTRA (MIGI E IDORI), DALLA POSIZIONE SHIZEN HON TAI E DALLA POSIZIONE DIFENSIVA JIGO HON TAI.

ALTRO ASPETTO IMPORTANTE ED ASSOLUTAMENTE NON TRACURABILE, VIENE RIVOLTO AGLI UKEMI (LE CADUTE), USHIRO UKEMI, YOKO UKEMI E MAE MAWARI UKEMI. LA CADUTA ALL'INDIETRO, USHIRO UKEMI, LA TROVIAMO NELLA PRIMA TECNICA DELL'ULTIMO GRUPPO, YOKO GAKE, LA CADUTA ROTOLATA IN AVANTI LA TROVIAMO NELLE SEGUENTI TECNICHE: TOMOE NAGE, SUMI GAESHI, YOKO GURUMA ED UKI WAZA E LA CADUTA LATERALE NELLE RIMANENTI TECNICHE.

INOLTRE, VENGONO STUDIATI E PRATICATI I CONCETTI DEL RENRAKU WAZA E DEL GAESHI WAZA

RENRAKU WAZA: TECNICHE DI SUCCESSIONE, COMBINAZIONI, COINCIDENZE. PROGREDIRE L'AZIONE INIZIALE, NON RIUSCITA, CON ALTRI ATTACCHI.

GAESHI WAZA: CONTROTECNICHE, RIBALTAMENTO DELLA SITUAZIONE. ANNULARE UN ATTACCO CON UN CONTRO ATTACCO (ANTICIPANDO, BLOCCANDO, SEGUENDO).

QUANTO SOPRA DESCRITTO CI FA CAPIRE L'IMPORTANZA E LA VALIDITA' DELLA PRATICA DEL NAGE NO KATA QUALE MEZZO INDISPENSABILE PER LA CRESCITA JUDOISTICA DI OGNI PRATICANTE. CIO' CHE E' STATO STUDIATO ED APPRESO DAL NAGE NO KATA, VA NATURALMENTE MESSO IN PRATICA NEL RANDORI, ESERCIZI CHE DEVONO ANDARE DI PARI PASSO L'UN L'ALTRO.

IL NAGE NO KATA, STUDIO DELLE TECNICHE DI PROIEZIONE (NAGE WAZA), ASSIEME AL KATAME NO KATA, STUDIO DELLE TECNICHE DI CONTROLLO (KATAME WAZA) ASSUME IL NOME DI "RANDORI NO KATA"

E' CHIARO QUINDI IL MESSAGGIO DELL'IDEATORE "PROF. JIGORO KANO" NELL'AFFERMARE CHE OGNI PRATICANTE DI JUDO DESIDEROSO DI MIGLIORARSI E DI PROGREDIRE, DEVE ASSOLUTAMENTE PRATICARE "KATA E RANDORI – RANDORI E KATA"!

NAGE NO KATA – E RANDORI - NOTE

IL NAGE NO KATA, COSTITUITO DA TECNICHE TRATTE DAL GO KYO, SI PUO' PARAGONARE ALLO STUDIO, ALL'APPRENDIMENTO DELLA GRAMMATICA DI UNA LINGUA ED IL RANDORI ALLA LIBERA COMPOSIZIONE. MOTIVO PER CUI VANNO STUDIATI E PRATICATI ENTRAMBI CON COSTANZA E DEDIZIONE, SE VOGLIAMO MIGLIORARCI E PROGREDIRE NEL JUDO ALL'INSEGNA DI ALCUNE "MASSIME" DEL FONDATORE JIGORO COME "MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA" E DEL "MASSIMO RISULTATO CON IL MINOR SFORZO". "SEIRYOKU ZEN'YO E JITA KYO EI" INSIEME PER PROGREDIRE PER IL MUTUO BENESSERE, AMICIZIA E RECIPROCA PROSPERITA'. QUESTO DEV'ESSERE LO SPIRITO CON IL QUALE CI SI ESERCITA CON UN ALTRO JUDOKA CHE E' UN COMPAGNO, NON UN'AVVERSARIO!

RANDORI – LETTERALMENTE TRADOTTO: ESERCIZIO LIBERO

COSA SI INTENDE PER ESERCIZIO LIBERO? CHE OGNUNO FA QUELLO CHE VUOLE? ASSOLUTAMENTE NO! ESERCITARSI LIBERAMENTE VUOL DIRE ANZITUTTO CHE LA NOSTRA MENTE DEV'ESSERE LIBERA DA QUALSIASI INIBIZIONE, LIBERA DALLA SMANIA DI VOLER VINCERE A TUTTI I COSTI, DI NON SUBIRE, DALLA PAURA DI PERDERE, ECC. ED INOLTRE, PROVARE E FAR PROVARE, AL COMPAGNO CON IL QUALE SI PRATICA, LE TECNICHE APPRESE SENZA OPPORRE ECCESSIVA RESISTENZA.

NAGE NO KATA E KATAME NO KATA – DENOMINAZIONE: RANDORI NO KATA

QUESTI SONO I KATA, LE FORME, I MODELLI CHE ABBIAMO A DISPOSIZIONE PER PRATICARE ED APPROFONDIRE IL METODO JUDO DEL NAGE WAZA E DEL KATAME WAZA.

TUTTI GLI ALTRI KATA HANNO ALTRE FINALITA' PUR CONTENENDO SIA TECNICHE DI NAGE WAZA CHE DI KATAME WAZA. MA DI QUESTI NE PARLEREMO IN ALTRE OCCASIONI.

VENIAMO AL NAGE NO KATA E SUOI PRINCIPI

SUI PRINCIPI ESPRESSI NEL NAGE NO KATA SONO STATE DIVULGATE MOLTE INTERPRETAZIONI ANCHE DA ILLUSTRI MAESTRI, PURTROPPO, PERO', NON TROVANO RISCONTRO NELLE MEMORIE DEL FONDATORE "JIGORO KANO" E TANTOMENO NEGLI INSEGNAMENTI DEL KODOKAN. E ALLORA???

PERSONALMENTE, DAGLI STUDI, DALLE RICERCHE, DALL'ESPERIEZA MATURATA ATTRAVERSO LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI, DAI VARI SEMINARI DIRETTI DA ILLUSTRI MAESTRI ESPERTI AI QUALI HO PARTECIPATO SONO ORIENTATO A CONDIVIDERE QUESTE INTERPRETAZIONI:

- FERMO RESTANDO CHE PER QUANTO RIGUARDANO I PRINCIPI PRECEDENTEMENTE ELENCATI E PRECISAMENTE DELLO SEN – GO NO SEN E SEN NO SEN ESSENDO QUESTI, PRINCIPI UNIVERSALI, BEN SI COLLOCANO NELLA PRATICA DEL NAGE NO KATA E MESSI IN PRATICA DURANTE IL RANDORI.

MA I VERI PRINCIPI ESSENZIALI CHE VENGONO STUDIATI NEL NAGE NO KATA E TRASFERITI POI NELLA PRATICA "LIBERA", NEL RANDORI, SONO I SEGUENTI:

- L'ATTEGGIAMENTO FISICO E MENTALE E LE POSIZIONI FONDAMENTALI, LA CORRETTA POSTURA, LA SCIOLTEZZA, LA MORBIDEZZA, NON RIGIDITA', MA STABILITA' CON IL CONTROLLO DEL BARICENTRO.
- COGLIERE E SFRUTTARE L'OPPORTUNITA' CHE CI VIENE OFFERTA.
- LA CORRETTA RESPIRAZIONE.
- GLI SPOSTAMENTI- ASSIALI, LATERALI, CIRCOLARI.

- LA DINAMICITA' DELL'ESECUZIONE- LA CONTINUITA' DELL'AZIONE, IL RITMO.
- LA COSTRUZIONE DELLA TECNICA- KUZUSHI, TSUKURI, KAKE.
- L'EFFICACIA TECNICA- LA VARIETA' DI TECNICHE E L'ESECUZIONE A DESTRA E A SINISTRA.
- METTERE IN PRATICA I PRINCIPI DEL RENRAKU E DEL KAESHI WAZA.
- L'INTERAZIONE TRA I PARTNERS – TORI E UKE – ASSIEME PER PROGREDIRE, PER MIGLIORARCI.
- IL CONTROLLO DELLA CADUTA – LA PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO , LA NON APPRENSIONE, VINCERE LA PAURA DELLA CADUTA.

QUESTI SONO I VERI PRINCIPI CHE VANNO STUDIATI E PRATICATI NEL NAGE NO KATA.

L' ESECUZIONE DEV'ESSERE SINCERA, NON UNA MERA DIMOSTRAZIONE, LO SCIMIOTTARE UN QUALCOSA CHE CI E' STATO DIMOSTRATO.

I RUOLI DI UKE E TORI DEVONO ESSERE RISPETTATI. UKE NON DEVE ANTICIPARE L'AZIONE DI TORI E NON DEVE AUTOPROIETTARSI.

L'INIZIATIVA, SEMPRE DA PARTE DI UKE, NON NECESSARIAMENTE DEV'ESSERE UN ATTACCO, BASTA ANCHE SOLTANTO L'INTENZIONE, UN CAMBIO DI POSIZIONE, ESEMPIO (UCHI MATA) UKE MUOVE UN PASSO IN AVANTI E VA A FARE LE PRESE TENTANDO DI SPINGERE TORI ALL'INDIETRO, MA TORI ANTICIPA PORTANDO UKE IN CIRCOLARE PER POI PROIETTARE IN AVANTI

GLI ATTACCHI DI PUGNO: UKI GOSHI, SEOI NAGE, URA NAGE E YOKO GURUMA SONO ATTACCHI SIMBOLICI, IPOTETICI CHE POSSIAMO PARAGONARLI AD UN TENTATIVO DI PRESA ALTA DIETRO IL COLLO (NEL NAGE WAZA NON CI SONO ATTACCHI DI PUGNO)!!

CONCLUDO QUESTA SINTETICA ILLUSTRAZIONE NELLA SPERANZA DI AVER CONTRIBUITO ALL'ARRICHIMENTO TECNICO E CULTURALE DEGLI INSEGNANTI TECNICI, ESORTANDOLI A CONTINUARE NELLO STUDIO E NELLA PRATICA DEL KATA E DEL RANDORI, COME DETTATO DAL FONDATORE JIGORO KANO.

NAGE - NO - KATA



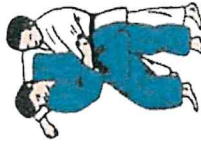
UKI OTOSHI



SEOI NAGE



KATA GURUMA



UKI GOSHI



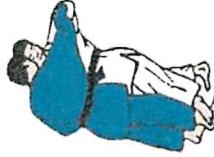
HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI



OKURI ASHI HARAI



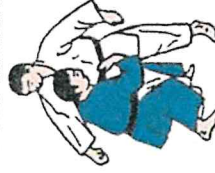
SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA



TOMOE NAGE



URA NAGE



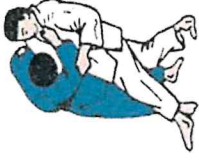
SUMI GAESHI



YOKO GAKE

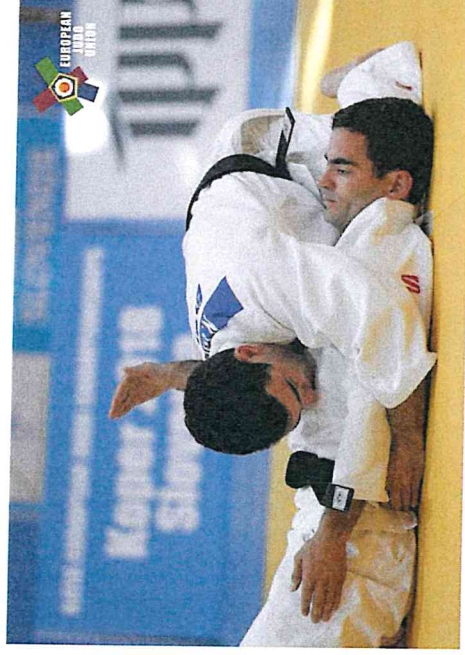


YOKO GURUMA



UKI WAZA

KATAME NO KATA



FORMA-MODELLO DELLE TECNICHE DI CONTROLLO

(KATAME WAZA)

PRESENTAZIONE A CURA DEL M°. GIOSUE' ERISSINI
8° DAN JUDO – ARBITRO MONDIALE KATA

IL KATAME NO KATA IDEATO DAL PROF. JIGORO KANO E' COSTITUITO DA UN INSIEME DI 15 TECNICHE, SUDDIVISE IN TRE GRUPPI DI CINQUE TECNICHE CADAUNO CHE RAPPRESENTANO LE SEGUENTI TIPOLOGIE:

OSAE WAZA – SHIME WAZA – KANSETSU WAZA

OSAE WAZA: SONO LE TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE

SHIME WAZA: SONO LE TECNICHE DI SOFFOCAMENTO

KANSETSU WAZA: SONO LE TECNICHE DELLE LEVE ARTICOLARI

LO SCOPO DI QUESTO KATA CONSISTE NELL'APPROFONDIRE LO STUDIO DELLE TECNICHE DI CONTROLLO ATTRAVERSO FORME PREORDINATE, CONVENZIONATE, CON LA COLLABORAZIONE DI UN COMPAGNO (UKE) IL QUALE, DA UN CONTROLLO EFFETTUATO DA PARTE DI (TORI) CERCA DELLE SOLUZIONI LOGICHE PER LIBERARSI, MENTRE DAL CANTO SUO, TORI, METTE IN ATTO DELLE SOLUZIONI ALTRETTANTO LOGICHE PER ANNULLARE QUESTI TENTATIVI.

ANCHE IN QUESTO KATA VANNO OSSERVATE LE RIGIDE REGOLE DEL CERIMONIALE DI APERTURA E CHIUSURA, DELL'ABBIGLIAMENTO, DELL'ATTEGGIAMENTO FISICO E PSICHICO, DEL PORTAMENTO, E SOPRATTUTTO NEL **KATAME NO KATA**, IL MODO DI MUOVERSI, DI SPOSTARSI DA UNA TECNICA ALL'ALTRA E LE POSIZIONI CORRETTE DA ASSUMERE. ALTRO ASPETTO IMPORTANTE E' LA RESPIRAZIONE!

KYOSHI NO KAMAI: E' LA POSIZIONE CHE VIENE ASSUNTA SIA DA TORI E SIA DA UKE ALL'INIZIO E ALLA FINE DEL KATA E DURANTE IL PASSAGGIO DA UN GRUPPO ALL'ALTRO. VIENE ASSUNTA DA TORI OGNI QUALVOLTA PASSA DA UNA TECNICA ALL'ALTRA.

TOMA: E' LA DISTANZA LONTANA (CIRCA 120 CM) CHE TORI ASSUME PRIMA DELL'AVVICINAMENTO VERSO UKE PER L'ESECUZIONE DELLA TECNICA.

CHIKAMA: E' LA DISTANZA VICINA (CIRCA 30 CM) CHE TORI ASSUME PRIMA DELL'ESECUZIONE DELLA TECNICA.

SHIKKO: E' IL MODO DI MUOVERSI, PREVALENTEMENTE DA PARTE DI TORI, CON IL GINOCCHIO SINISTRO AL SUOLO, IL DESTRO SOLLEVATO E STRISCIANDO IN MANIERA FLUIDA VERSO AVANTI E VERSO INDIETRO.

RUOLI DI TORI ED UKE: SONO DI FONDAMENTALE IMPORTANZA IN QUANTO UKE DEVE SVOLGERE IL SUO COMPITO CHE E' QUELLO DI TENTARE I VARI MODI PER LIBERARSI E TORI PERMETTENDOGLI QUESTI TENTATIVI DEVE ADATTARSI PER TROVARE LE GIUSTE SOLUZIONI PER CONTRASTARLO E CONSOLIDARE IL CONTROLLO. E' CON QUESTO SPIRITO CHE VA INTERPRETATO E PRATICATO IL KATAME NO KATA SE VOGLIAMO POI TRASFERIRE, QUANTO APPRESO, NELLA PRATICA DEL RANDORI E DELLO SHIAI.

NON DIMENTICANDO CHE “**KATAME NO KATA E NAGE NO KATA**” ASSUMONO IL NOME DI “**RANDORI NO KATA**”. PERTANTO, UN JUDOKA VOGLIOSO DI MIGLIORARSI E DI PROGREDIRE NEL JUDO NON POTRA' PRESCINDERE DALLA PRATICA COSTANTE DI QUESTI DUE “**MODELLI**”.

DESCRIZIONE DELLE TECNICHE

OSAE WAZA: (LE IMMOBILIZZAZIONI)

GRUPPO KESA - IMMOBILIZZAZIONI A FASCIA , TRASVERSALI CON 3 PUNTI DI APPOGGIO.

GRUPPO SHIHO – IMMOBILIZZAZIONI CON QUATTRO PUNTI DI APPOGGIO – FRONTALI.

KESA GATAME
KATA GATAME
KAMI SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME

SHIME WAZA: (I SOFFOCAMENTI)

**RESPIRATORI
SANGUIGNI
NERVOSI
MISTI**

KATA JUJI JIME
HADAKA JIME
OKURI ERI JIME
KATA HA JIME
GYAKU JUJI JIME

KANSETSU WAZA: (LE LEVE ARTICOLARI)

GARAMI – LEVE ARTICOLARI MEDIANTE TORSIONE
HISHIGI – LEVE ARTICOLARI MEDIANTE IPERESTENSIONE

UDE GARAMI
UDE HISHIGI JUJI GATAME
UDE HISHIGI UDE GATAME
UDE HISHIGI HIZA GATAME
ASHI GARAMI

NOTE:

DOPO AVER EFFETTUATO IL SALUTO ED ASSUNTO LA POSIZIONE IN GINOCCHIO (KYOSHI NO KAMAI), TORI RIMANE FERMO MENTRE UKE FA UN SOLO PASSO IN AVANTI IN MODO DA ARRIVARE, UNA VOLTA DISTESO, CON IL COLLO AL CENTRO DELL'AREA DEL KATA. LE DISTANZE TRA TORI ED UKE (TOMA LONTANA 120 CM. E CHIKAMA VICINA 30 CM) VANNO RISPETTATE.

GLI SPOSTAMENTI DALLA POSIZIONE IN GINOCCHIO (SHIKKO) AVANTI E INDIETRO VANNO FATTI IN MANIERA FLUIDA ED ABBASTANZA VELOCEMENTE, MENTRE VANNO RISPETTATE LE PAUSE TRA UNA POSIZIONE E L'ALTRA E TRA I PASSAGGI TRA UNA TECNICA E L'ALTRA. UNA VOLTA CONSOLIDATA LA TECNICA, TORI, CON UN MOVIMENTO ENERGICO AVVERTE UKE CHE PUO' INIZIARE LE DIFESE.

UKE NEI VARI TENTATIVI DI LIBERARSI CHE DEVONO ESSERE ALMENO TRE NELLE IMMOBILIZZAZIONI ED UN UNICO TENTATIVO NEGLI SHIME WAZA E NEI KANSETSU WAZA, NON DEVE LIMITARSI AD UN SOLO MOVIMENTO, BENSÌ DEVE INSISTERE PIU' VOLTE PER OGNI TENTATIVO

ESEMPI – SUGGERIMENTI DI TENTATIVI LOGICI PER LIBERARSI DALLE IMMOBILIZZAZIONI E CONSEGUENTI REAZIONI LOGICHE PER ANNULLARLI

OSAE KOMI WAZA (LE IMMOBILIZZAZIONI)

1. KESA GATAME:

- PRIMO TENTATIVO UKE CERCA DI APPLICARE LA LEVA AL GOMITO SINISTRO DI TORI IL QUALE PER EVITARE SOLLEVA IL SEDERE E GIRA VERSO SINISTRA ALLUNGANDO LA GAMBA SINISTRA E TENENDO IL GINOCCHIO DESTRO APPOGGIATO AL FIANCO SINISTRO DI UKE PER ANNULLARE LA LEVA.
- SECONDO TENTATIVO DA PARTE DI UKE SARA' QUELLO DI AGGANCIARE CON LA SUA GAMBA DESTRA LA GAMBA DESTRA DI TORI IL QUALE CAMBIA POSIZIONE ASSUMENDO LA POSIZIONE DI KESA GATAME.
- TERZO TENTATIVO UKE CERCA IL ROVESCIAMENTO DI TORI VERSO LA SUA SINISTRA, IL QUALE ALLUNGA DECISAMENTE LA GAMBA SINISTRA MANTENENDO IL GINOCCHIO E PIEDE DESTRO SALDAMENTE APPOGGIATO AL TATAMI ANNULLANDO ANCHE QUESTO TENTATIVO. UKE SI ARRENDE.

2. KATA GATAME:

- PRIMO TENTATIVO UKE CERCA DI CREARSI SPAZIO PER GIRARSI A PANCIA A TERRA SPINGENDO CON L'AVAMBRACCIO DESTRO SUL COLLO DI TORI IL QUALE ANNULLA ANDANDO CON LE DUE GINOCCHIA AL TATAMI SPINGENDO IN SENSO OPPOSTO
- SECONDO TENTATIVO UKE CERCA DI INFILARSI SOTTO TORI PER AGGANCIARGLI LA GAMBA, MA TORI ASSUME LA POSIZIONE DI KESA GATAME ED ANNULLA IL TENTATIVO.
- TERZO TENTATIVO UKE CERCA LA CAPOVOLATA ALL'INDIETRO SULLA SPALLA SINISTRA, MA TORI ANNULLA ASSUMENDO LA POSIZIONE INIZIALE DI KATA GATAME

3. KAMI SHIHO GATAME:

- PRIMO TENTAIVO UKE AFFERRA CON TUTTE DUE LE BRACCIA IL COLLO-SPALLE DI UKE PER ROVESCIARLO, MA TORI ANNULLA SOLLEVANDO E DIVARICANDO LA GAMBA DALLA STESSA PARTE DEL TENTATIVO DI ROVESCIAMENTO.
- SECONDO TENTATIVO UKE CERCA DI GIRARSI CON LA PANCIA A TERRA INFILANDO IL BRACCIO SINISTRO SOTTO IL COLLO DI TORI IL QUALE ANNULLA IL TENTATIVO SOLLEVANDO E DIVARICANDO ANCHE L'ALTRA GAMBA.
- TERZO TENTATIVO UKE CERCA DI SFILARSI VERSO L'AVANTI CON DEI MOVIMENTI SINUOSI PER POTER POI, CON UNA CAPOVOLTA ALL'INDIETRO, SALIRE SOPRA LA SCHIENA DI TORI AGGANCIANDOLO CON LE GAMBE, TORI ANNULLA QUESTO TENTATIVO SOLLEVANDO IL SEDERE, DIVARICANDO LE GAMBE E TIRANDO A SE' UKE.

4. YOKO SHIHO GATAME:

- PRIMO TENTATIVO UKE CERCA DI EFFETTUARE SANKAKU SPINGENDO CON LA MANO SINISTRA IL COLLO DI TORI IL QUALE ANNULLA QUESTO TENTATIVO OPPONENDO RESISTENZA CONTRARIA CON IL COLLO E TIRANDO FORTE A SE' UKE.
- SECONDO TENTATIVO UKE CERCA DI GIRARSI SUL FIANCO DESTRO PER AGGANCIARE LA GAMBA DI TORI IL QUALE ANNULLA QUESTO TENTATIVO CAMBIANDO POSIZIONE ASSUMENDO USHIRO KESA GATAME.
- TERZO TENTATIVO UKE CERCA IL ROVESCIAMENTO VERSO LA SUA SINISTRA, MA TORI ANNULLA IL TENTATIVO SOLLEVANDO IL SEDERE E DIVARICANDO LE GAMBE E PUNTANDO LA TESTA AL TATAMI.

5. KUZURE KAMI SHIO GATAME:

- PRIMO TENTATIVO UKE CERCA DI INFILARE IL BRACCIO SINISTRO SOTTO IL COLLO DI TORI PER GIRARSI A PANCIA A TERRA, MA TORI ANNULLA QUESTO TENTAIVO ASSUMENDO LA POSIZIONE DI USHIRO KESA GATAME.
- SECONDO TENTATIVO UKE INSISTE NEL VOLER GIRARSI A PANCIA A TERRA PASSANDO IL PROPRIO, BRACCIO SINISTRO OLTRE LA TESTA DI TORI ED AIUTANDOSI ANCHE CON LE GINOCCHIA, MA TORI ANNULLA QUESTO TENTATIVO ALLUNGANDO LA SUA GAMBA SINISTRA E ASSUMENDO POSIZIONE KATA GATAME.
- TERZO TENTATIVO UKE CERCA IL ROVESCIAMENTO VERSO LA PROPRIA SINISTRA AIUTANDOSI ANCHE CON IL BRACCIO DESTRO CHE E' PASSATO SOTTO LA PANCIA DI TORI, MA TORI ANNULLA QUESTO TENTATIVO SOLLEVANDO IL SEDERE E DIVARICANDO DECISAMENTE LE GAMBE.

SHIME WAZA (I SOFFOCAMENTI)

PREMESSA: NELLO SHIME WAZA NON CI SONO VARI TENTATIVI COME NELL' OSAE WAZA, NE ESISTE SOLTANTO UNO.

LE DIFESE DI UKE:

1. KATAJUJI JIME:

- UKE TENTA LA DIFESA ANDANDO IN PONTE SPINGENDO SUI GOMITI DI TORI. TORI CONSOLIDA IL SOFFOCAMENTO, UKE SI ARRENDE BATTENDO CON LA MANO SINISTRA SUL CORPO DI TORI.

2. HADAKA JIME:

- UKE SI DIFENDE AFFERRANDO CON LA MANO SINISTRA LA MANICA DESTRA DI TORI E CON LA MANO DESTRA IL JUDOOGI ALL'ALTEZZA DELLA SPALLA DESTRA DI TORI, TIRANDO VERSO IL BASSO. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON IL PIEDE DESTRO SUL TATAMI.

3. OKURIERI JIME:

- UKE SI DIFENDE NELLA STESSA MANIERA DELLA PRECEDENTE TECNICA, HADAKA JIME. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON IL PIEDE DESTRO SUL TATAMI.

4. KATAHA JIME:

- UKE SI DIFENDE PRENDENDO CON LA MANO DESTRA IL PROPRIO PUGNO SINISTRO SPINGENDO DECISAMENTE VERSO IL BASSO. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON IL PIEDE DESTRO SUL TATAMI.

5. GYAKUJUJI JIME:

- UKE SI DIFENDE AFFERRANDO CON LE MANI I GOMITI DI TORI E MENTRE LA MANO DESTRA TIRA VERSO LA SUA SINISTRA, LA MANO SINISTRA SPINGE PROVOCANDO IL ROVESCIAMENTO SUL FIANCO DI TORI IL QUALE CONSOLIDA IL SOFFOCAMENTO IN QUELLA POSIZIONE. UKE SI ARRENDE BATTENDO CON LA MANO SINISTRA SUL CORPO DI TORI.

KANSETSU WAZA (LE LEVE ARTICOLARI).

PREMESSA: ANCHE NEI KANSETSU WAZA ESISTE UN SOLO TENTATIVO DI DIFESA.

LE DIFESE DI UKE:

1. UDE GARAMI:

- UKE EFFETTUA UN PONTE VERSO TORI PER EVITARE LA TORSIONE. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON LA MANO DESTRA SUL CORPO DI TORI.

2. UDE HISHIGI JUJI GATAME:

- UKE CERCA DI SPOSTARSI VERSO LA SUA SINISTRA PER PORTARE IL PROPRIO CORPO IN LINEA CON LA POSIZIONE DI TORI E SFILARE IL BRACCIO. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON LA MANO SINISTRA SULLA GAMBA DI TORI.

3. UDE HISIGI UDE GATAME:

- UKE CERCA DI GIRARSI VERSO TORI PIEGANDO IL BRACCIO VERSO IL BASSO. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON LA MANO DESTRA SULLA COSCIA SINISTRA DI TORI.

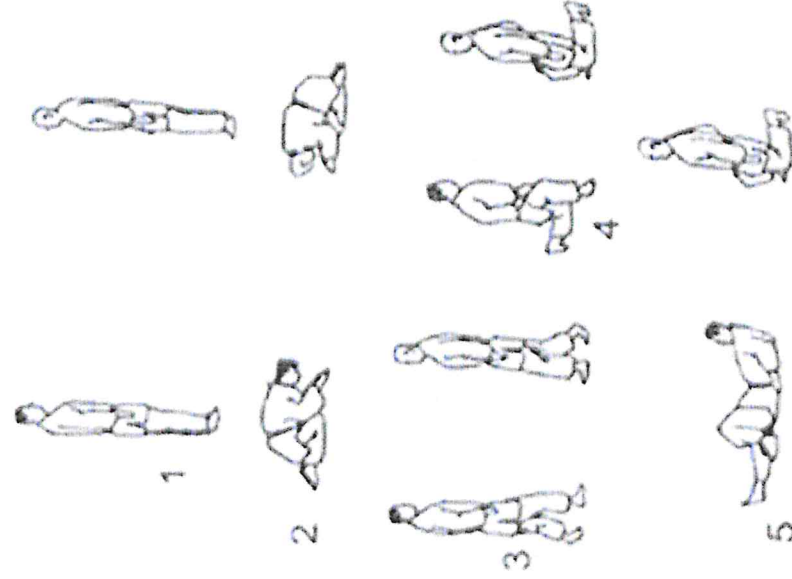
4. UDE HISIGI HIZA GATAME:

- UKE ESEGUE CADUTA MAE UKEMI E CERCA DI AVVICINARSI A TORI IN MODO TALE DA PIEGARE IL BRACCIO. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO SUL TATAMI CON LA MANO SINISTRA.

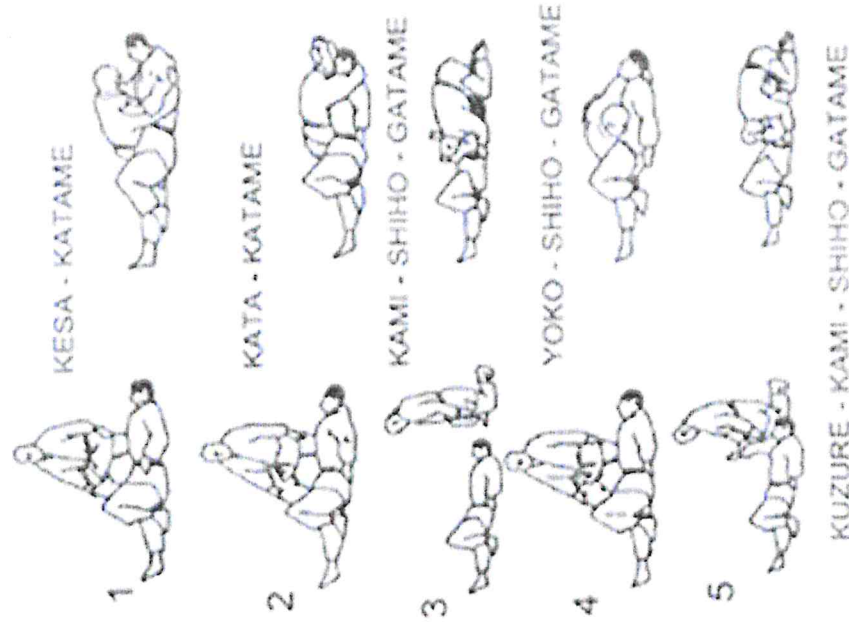
5. ASHI GARAMI:

- UKE CADE IN AVANTI IN MAE UKEMI E CERCA DI ALLONTANARSI DAL CORPO DI TORI PER SFILARE LA GAMBA ATTORCIGLIATA. TORI CONSOLIDA E UKE SI ARRENDE BATTENDO CON LA MANO SINISTRA SUL TATAMI.

KATAME - NO - KATA



OSAEKOMI - WAZA



SHINE - WAZA



KANASETSU - WAZA

