

DUSPIDO KAI CENTRO JUDO CANAVESE DUSPIDO KAI

武士道  会柔道

AZIONI COMBINATE TRA LORO NEI

RANDORI E SHIAI

RENRAKU - GAESHI - HAIRI KATA



MANUALE DEL GIOVANE JUDOKA



«Cammina lungo un solo sentiero,
 senza farti prendere dall'arroganza in caso di vittoria,
 né dalla disperazione in caso di sconfitta,
 senza dimenticare la prudenza quando tutto è quieto,
 ne farti prendere dalla paura quando il pericolo incombe»
Jigoro Kano, Shi-han (1860-1938)

Indice

<u>I PRINCIPI DI ESECUZIONE DELLE TECNICHE</u>	<u>4</u>
<u>SEN: Tori Prende l'iniziativa</u>	<u>7</u>
1. <u>TOKUI WAZA attacco diretto con il proprio speciale</u>	<u>7</u>
2. <u>RENZOKU WAZA Attacco ripetuto con la medesima tecnica</u>	<u>7</u>
3. <u>RENZOKU WAZA Attacco ripetuto con tecniche connesse</u>	<u>8</u>
4. <u>RENRAKU WAZA Attacco e variazione in un'altra tecnica (combinazione)</u>	<u>9</u>
5. <u>DAMASHI WAZA Finta e susseguente attacco di azione e reazione</u>	<u>10</u>
<u>RENRAKU WAZA -Combinazioni di tecniche - Esempi</u>	<u>11</u>
<u>Nage Waza – Nage Waza</u>	<u>11</u>
1. <u>Avanti - Aavanti</u>	<u>11</u>
2. <u>Avanti – Indietro</u>	<u>15</u>
3. <u>Indietro – Avanti</u>	<u>18</u>
4. <u>Indietro Indietro</u>	<u>21</u>
5. <u>Laterale</u>	<u>23</u>



<u>Nage Waza – Katame Waza</u>	25
1. <u>Nage Waza – Osaekomi Waza</u>	25
2. <u>Nage Waza – Kansetsu Waza</u>	28
3. <u>Nage Waza – Shime Waza</u>	32
<u>Katame Waza – Katame Waza</u>	36
1. <u>Osaekomi Waza – Osaekomi Waza</u>	36
2. <u>Osaekomi Waza – Kansetsu Waza</u>	38
3. <u>Osaekomi Waza – Shime Waza</u>	41
4. <u>Shime Waza – Shime Waza</u>	43
5. <u>Kansetsu Waza – Shime Waza</u>	44
6. <u>Kansetsu Waza – Kansetsu Waza</u>	45
7. <u>Kansetsu Waza – Osaekomi Waza</u>	46
<u>HAIRI KATA</u>	47
<u>SEN NO SEN – GO NO SEN - KAESHI WAZA – le Contro tecniche</u>	50
<u>Nage Waza → Nage Waza</u>	51
1. <u>Sen No Sen – Anticipare</u>	52
2. <u>Go NO Sen: Chowa – Schivare</u>	54
3. <u>Go NO Sen: Yawara – Aprofittare - Assecondare</u>	56
4. <u>Go No Sen: Go – Bloccare e Bloccare seguendo</u>	58
<u>Nage Waza → Katame Waza</u>	63
<u>Katame Waza → Katame Waza</u>	65
<u>Katame Waza → Nage Waza</u>	65



I PRINCIPI DI ESECUZIONE DELLE TECNICHE

SEN: Tori prende l'iniziativa

OMOTE: Tori attacca approfittando dell'iniziativa di Uke (si inserisce nell'azione di Uke)

SEN NO SEN: Tori prende l'iniziativa anticipando quella di Uke

GO NO SEN: Tori contrattacca l'iniziativa di Uke (dopo l'attacco di Uke)

Il principio **SEN** è tutto ciò che riguarda "l'attaccare" l'avversario (Uke) mediante tecniche dirette o concatenate (Renraku Waza). **SEN** si applica in primo luogo tramite azioni di Tsukuri (adattamenti) mirati a sviluppare l'azione di Tori mantenendo l'iniziativa, continuando ad incalzare l'avversario con attacchi continui atti a portare l'Uke in una posizione vulnerabile che permetta di attaccarlo con la tecnica preferita (Tokui Waza)

Il principio **OMOTE** avviene quando Tori non è attivo, nel senso che non prende subito l'iniziativa. Vale a dire che si verifica quando Tori approfitta dell'iniziativa di Uke, inserendosi nell'azione, sfruttandone la direzione e lo squilibrio. Un esempio nel Nage No Kata è l'Harai Goshi, dove Uke prende l'iniziativa spingendo Tori, fino a quando Tori si inserisce nell'azione ed effettua l'Harai Goshi, o anche Uki Goshi, Ura Nage, Okuri ashi barai, ecc.

Il principio **SEN NO SEN** riguarda la controffensiva che Tori sviluppa nell'istante in cui sta per partire l'attacco avversario. Dal momento che Uke si trova seppur involontariamente in una posizione di precario equilibrio a causa del suo tentativo di Tsukuri, occorre anticiparlo prima del suo Kake (prima che Uke proietti Tori). L'assidua pratica nel Randori (combattimento libero) è fondamentale per sviluppare la capacità di percezione delle azioni dell'avversario. Tale principio realizza il Kaeshi Waza, espressione di un modo evoluto di condurre il combattimento in cui si lascia volutamente l'iniziativa all'avversario ma sempre controllando le sue azioni fino a cogliere l'attimo in cui applicare la contro tecnica.

Il principio **GO NO SEN** si attua con l'uso di Bogyo Waza (tecniche di difesa). Dette tecniche di difesa, applicabili subendo un attacco di Uke per contrastarlo, vengono suddivise in:

GO: bloccare

CHOWA: schivare - evitare

YAWARA: assecondare/approfitte - seguire - cedere

Scopo delle tecniche di difesa è recuperare una posizione che permetta di controllare la situazione o di condurre un attacco.

Bloccare, schivare o assecondare un attacco, cioè utilizzare una tecnica di difesa, può metterci nella condizione di poter condurre con successo un nuovo attacco nei confronti dell'avversario.



武
Bushido 士 Kai Academy
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

武
道

C'è da considerare, per correttezza, che si deve parlare di **contrattacco** (**Giaku Geki**) quando si effettua una difesa GO, CHOWA, e YAWARA; mentre **contro tecnica** (**Kaeshi Waza**) quando si effettua un SEN NO SEN, cioè quando si anticipa l'azione di uke.

In altre parole, si ha un Kaeshi Waza quando ad un'iniziativa di Uke corrisponde un attacco immediato di Tori che la anticipa, mentre un contrattacco prevede l'utilizzo di una difesa (Go, Chowa, Yawara) prima di eseguire la tecnica voluta. Per quanto veloce possa essere l'esecuzione di un Giaku Geki, c'è sempre un attimo di rottura nell'azione, mentre nel caso del Kaeshi Waza, questa rottura non esiste perché la contro tecnica anticipa l'azione dell'avversario prima che questi abbia potuto dispiegare per intero il proprio attacco.

Ciò nonostante, a scopo didattico, si preferisce utilizzare sempre il termine Kaeshi Waza riferendosi alle azioni di attacco-difesa.

Per la buona riuscita di un attacco, contrattacco e /o contro tecnica, sono i Kumi Kata (le prese) le quali, nella versione fondamentale si effettuano in due modi:

- **MIGI**: presa destra, Tori con mano destra sul bavero sinistro di Uke e mano sinistra che prende la manica destra di Uke.
- **HIDARI**: presa sinistra, Tori con mano sinistra sul bavero destro di Uke e mano destra che prende la manica sinistra di Uke.

La presa al bavero può essere: **Mae Eri** (presa frontale), **Yoko Eri** (presa di fianco al collo) e **Ushiro Eri** (presa dietro al collo).

L'azione di squilibrio (Kuzushi) con le prese fondamentali avviene tramite uno **Tsurite** (braccio che solleva - bavero) e un **Hikite** (braccio che tira - manica).

Gli attacchi possono avvenire con 2 modalità:

- **AI YOTSU**: stessa guardia
- **KENKA YOTSU**: guardie opposte

Altri tipi di Kumi Kata:

- Presa alla cintura
- Presa all'addome
- Presa che fascia il collo
- Presa da un solo lato
- Presa alle gambe (con restrizioni nel Judo agonistico)



Durante le fasi espressive del **Randori** e dello **Shiai**, si rendono necessarie delle azioni combinate tra loro per il controllo sull'avversario, queste azioni si definiscono:

- **“Tokui – Waza”** (attacco diretto con il proprio speciale)
- **“Renraku - Waza”** (Combinazioni di tecniche),
- **“Renzoku - Waza”** (Successione di Tecniche),
- **“Damashi - Waza”** (Attacco sottoforma di finta),
- **“Kaeshi - Waza”** (Contraccolpi).

Non vi è una chiara differenza fra Renzoku Waza e Renraku Waza nel dizionario del judo pubblicato dal Kodokan.

Renzoku waza: *“la continua applicazione di combinazioni di tecniche che sfociano l’una nell’altra.”*

Renraku waza: *“l’applicazione di diverse tecniche in rapida successione, muovendosi da l’una all’altra in una sequenza fluida e continua.”*

Realmente parlando le combinazioni di tecniche sono sempre più tecniche applicate in rapida successione. Il principio Sen è sicuramente il modo più semplice e lineare per utilizzare l’iniziativa mediante un attacco diretto ed un’azione positiva (Omote).

Per analizzare più profondamente ed in modo più articolato l’approccio giapponese all’iniziativa Sen è possibile utilizzare come fattore discriminante, il tempo precedente o susseguente l’attuazione della propria tecnica speciale (Tokui Waza).

- Attacco diretto con il proprio speciale (Tokui waza)
- Attacco ripetuto con una medesima tecnica (Renzoku waza)
- Attacco ripetuto in concatenazione successiva con altra tecnica (Renzoku waza)
- Attacco e variazione in altra tecnica a causa di una difesa anticipata di Uké (Renraku waza)
- Attacco susseguente ad una “finta” (Damashi waza)



SEN: TORI PRENDE L'INIZIATIVA

TOKUI WAZA - RENRAKU WAZA – RENZOKU WAZA – DAMASHI WAZA

1. TOKUI WAZA attacco diretto con il proprio speciale

È l'applicazione più pura del principio Sen, la tecnica decisiva (Kimari Waza) viene portata direttamente, ciò implica che Tori deve possedere l'energia cinetica massimale e l'impulso massimale, per sviluppare la massima potenza nella collisione finale, è di fondamentale importanza che la resistenza opposta da Uké debba risultare minore, affinché il successo dell'azione sia assicurato. La fase di Kuzushi -Tsukuri - Kaké è diretta, ciò presuppone l'uso del proprio Kumi Kata speciale, ma anche l'esistenza di un avversario o fisicamente o tecnicamente momentaneamente inferiore, in quanto, una tale tattica può risultare pericolosa nei confronti di un avversario ben preparato e pronto a reagire. Negli ultimi tempi, lo studio delle massime competizioni ha mostrato che molti campioni nella fase finale del Kaké variano leggermente l'angolo di attacco in modo da "indirizzare in una direzione inefficace" la reazione difensiva opposta da Uké. Molti altri trucchi tecnici sono utilizzati nelle competizioni d'alto livello per migliorare l'efficacia dell'attacco diretto.

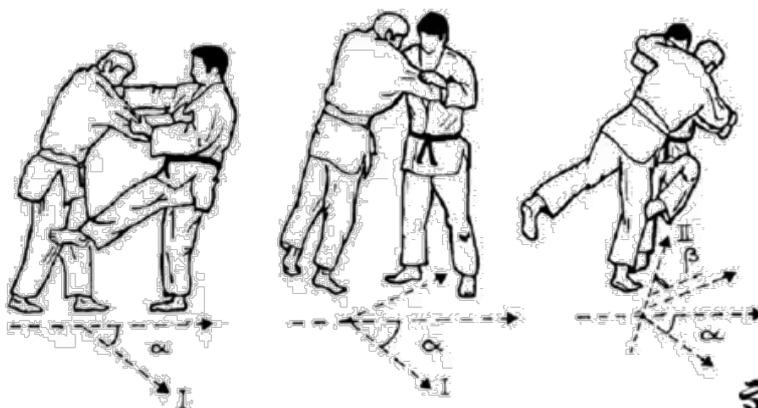


2. RENZOKU WAZA Attacco ripetuto con la medesima tecnica

È il principio Sen applicato dopo che l'avversario Uké ha fermato il primo attacco, per ripetere in successione il medesimo Tokui Waza sfruttando:

- l'eventuale rilassamento mentale di Uké, dopo e per aver annullato il primo attacco
- la variazione dell'angolo di attacco.

Nel primo caso, la direzione dell'attacco è la medesima, sia nella prima azione che nella seconda (Nami sen). La seconda azione, comunque, sarà sempre minore o al massimo uguale alla prima. Il successo della tecnica (fase di Kaké) e della proiezione (fase di Nagé) potrà avvenire solo nel caso in cui la seconda reazione sarà minore della prima e minore contemporaneamente del secondo attacco mentre Uke sarà sbilanciato.



Attacco continuo applicando la stessa tecnica Hiza Guruma con variazione dell'angolo d'attacco

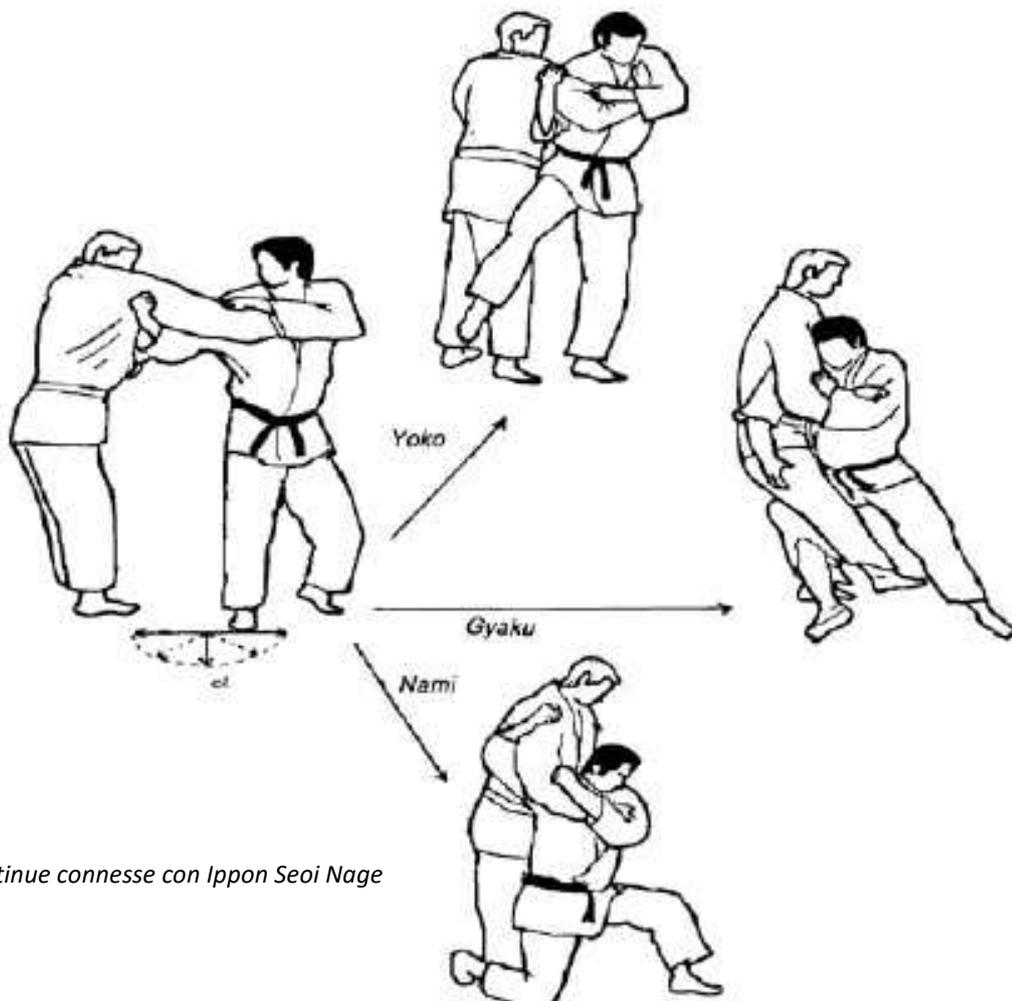


Nel secondo caso, anche se la reazione di Uké potrà essere uguale o maggiore della prima essa sarà vanificata da una opportuna variazione dell'angolo d'attacco di Tori.

3. RENZOKU WAZA Attacco ripetuto con tecniche connesse

È l'applicazione del principio Sen, in serie concatenate, usando tecniche diverse. La prima azione di Tokui waza provoca la reazione di Uké che reagirà nella direzione adatta a vanificare l'attacco, creando così un'opportunità di vulnerabilità per un secondo od un terzo attacco in cui Tori, utilizzando al meglio l'energia impegnata dall'avversario, indirizzerà opportunamente la tecnica successiva, cioè nella direzione di minor resistenza offerta da Uké. Le concatenazioni successive (Renzoku waza) devono essere considerate come una costruzione tattica, il cui fine strategico è quello di cambiare direzione all'impulso applicato, indirizzandolo verso la traiettoria di minima energia in concomitanza della direzione di minor resistenza, prodotta nella posizione, dalla reazione di Uké. La considerazione delle direzioni utilizzate permetterà di raggrupparle in tre categorie:

- Combinazioni nella medesima direzione (nami sen)
- Combinazioni in direzione opposta alla prima (gyaku sen).
- Combinazioni in direzioni laterali alla prima (yoko sen)



Proiezioni continue connesse con Ippon Seoi Nage



4. RENRAKU WAZA Attacco e variazione in un'altra tecnica per la difesa anticipata di Uke

È l'applicazione del principio Sen, in ossequio al concetto del massimo rendimento ottenuto con il minimo sforzo, all'interno del raggruppamento biodinamico. Tutto ciò viene raggiunto effettuando l'opportuna variazione della traiettoria di attacco, prima dell'esecuzione del Tokui waza, in funzione della direzione di minima resistenza, offerta dalla difesa troppo anticipata di Uke.

I Renraku-Waza rappresentano i diversi modi di poter continuare l'azione quando Tori, applicata la prima tecnica e questa non va a buon fine ma lascia una traccia che permette di applicare un'altra tecnica con un attacco sequenziale e successivo.

Per considerare il successivo attacco, una combinazione di tecniche è necessario che la seconda azione sia eseguita in tempi strettissimi rispetto alla prima azione in modo che queste siano concatenate tra loro.

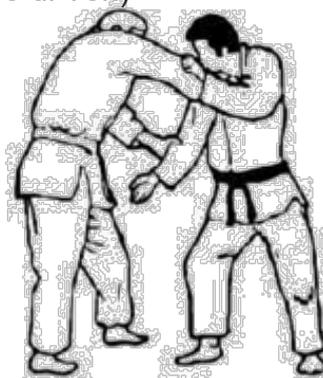
Vi sono due diversi approcci su come utilizzare i Renraku-Waza:

1. L'attacco viene portato con decisione, con l'intenzione di proiettare Uke, ma fallisce a causa della difesa molto anticipata di Uke, a questo punto si decide di utilizzare il vantaggio comunque ottenuto oppure la reazione di Uke per proseguire.
2. L'attacco, sempre portato con decisione, ha il solo scopo di procurarsi un vantaggio od una reazione da parte di Uke, che già si pensa di sfruttare per il secondo attacco.

In entrambe i casi, che noi non differenziamo nello studio dei Renraku-Waza perché i concetti applicati sono gli stessi, possiamo distinguere due diversi principi:

- Il primo attacco, pur fallendo, ha ottenuto un parziale risultato, un vantaggio di posizione, un maggior squilibrio: si insiste nella stessa direzione. (Tori attacca in una direzione, la reazione di Uke annulla l'attacco di Tori, ma continua sulla stessa direzione del primo attacco di Tori)
- Il primo attacco è stato totalmente annullato dalla reazione di Uke: si sfrutta questa reazione, proseguendo nella direzione della reazione stessa. (Tori attacca, tuttavia la reazione di Uke è talmente vigorosa che porta Uke a seguire una direzione diversa rispetto a quella dell'attacco di Tori)

Attacco in Ko Uchi Makikomi per difesa anticipata su un attacco di O Goshi



5. DAMASHI WAZA Finta e susseguente attacco di azione e reazione

È l'applicazione del principio Sen volta, mediante un “finto attacco”, a far reagire Uké in direzione tale da poter essere sfruttata opportunamente con la tecnica decisiva (Kimari waza).

Tutta l'azione di finta dovrà esser condotta in modo da permettere a Tori, non solo di conservare la maggior parte della sua energia (cinetica e potenziale) ma anche di poterla utilizzare per sfruttare al meglio la reazione prodotta in Uké. Così Tori utilizzerà l'energia, sviluppata da Uké per annullare la finta ritenuta un attacco reale, aggiungendola alla propria per sfruttarla nella fase di Kuzushi – Tsukuri - Kaké del proprio Tokui Waza.

Letteralmente Damashi significa “*gettare del fumo negli occhi*” quindi si effettua un’azione volta a disorientare e/o confondere Uké, il quale tramite la sua reazione crea uno squilibrio utile a Tori per effettuare il suo Tokui Waza.



Hidari Damashi Migi O Soto gari



RENRAKU WAZA

NAGE WAZA – NAGE WAZA (in piedi – in piedi)

Due attacchi consecutivi di proiezione. Il primo non va a buon fine, ma lascia una traccia che permette a Tori di eseguire con successo la tecnica successiva. Quest'ultima sfrutta la reazione di Uke al primo attacco. Le susseguenze Nage waza + Nage waza vengono classificate in 5 gruppi a seconda della direzione dello squilibrio (Kuzushi) che utilizzano le due proiezioni applicate da Tori:

1. AVANTI – AVANTI

- **Uchi Mata → Harai Goshi**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori si adatta con un Ken Ken (saltello) ed effettua Harai
- **Uchi Mata → Tai Otoshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori si adatta allungando il piede dx facendo Tai Otoshi
- **Uchi Mata → Sumi Gaeshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx e bloccandola, Tori ruota, lasciando il piede sx in mezzo alle gambe di Uke e con piede dx, andando giù, esegue Sumi Gaeshi
- **Koshi Guruma → Tai Otoshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori si adatta allungando il piede dx facendo Tai Otoshi
- **Koshi Guruma → O Tsuru Goshi**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori si adatta affondando il piede dx in mezzo alle gambe di Uke facendo O Tsuru Goshi
- **O Goshi → Uki Goshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori si adatta portando avanti il piede dx in mezzo alle gambe di Uke facendo Uki Goshi
- **Uki Goshi → Tsuru Goshi**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori si adatta affondando il piede dx in mezzo alle gambe di Uke facendo Tsuru Goshi



- **Uki Goshi → Hane Goshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori continua l'azione facendo Hane Goshi, mantenendo la presa e continuando lo squilibrio
- **Uki Goshi → Harai Goshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori continua l'azione facendo Harai Goshi, mantenendo la presa e continuando lo squilibrio
- **Ippon Seoi Nage → Seoi Otoshi / Uchi Makikomi (seoi arrotolato)**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori si adatta andando giù in ginocchio in mezzo alle gambe di Uke facendo Seoi Otoshi
- **Ippon Seoi Nage → Kata Guruma / Yoko Kata Guruma**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori (Gyaku Chowa direzione opposta), Tori si adatta andando giù in mezzo alle gambe di Uke facendo Kata Guruma
- **De Ahi Barai sx → Ippon Seoi Nage / Morote Seoi Nage dx**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori indietreggiando con il piede sx, Tori continua l'azione facendo Ippon o Morote
- **De Ashi Barai → Uki Goshi**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori piantando il piede a terra, Tori continua l'azione portando avanti il piede con cui ha fatto De Ashi e continuando l'azione di squilibrio si inserisce in Uki Goshi, Jigoro Kani style
- **Harai Goshi → Harai Makikomi**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori continua l'azione facendo Harai Makikomi, lanciando in avanti la presa e continuando lo squilibrio
- **Hane Goshi → Hane Makikomi**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori continua l'azione facendo Hane Makikomi, lanciando in avanti la presa e continuando lo squilibrio
- **Hiza Guruma → Tai Otoshi**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori continua l'azione facendo Tai Otoshi, ruotando con il piede sx indietro e portando il piede dx avanti
- **Hiza Guruma → Ashi Guruma**
Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando avanti con il piede dx, Tori continua l'azione facendo Ashi Guruma, bloccando il movimento di uke con il piede dx poco sotto il ginocchio di Uke, continuando lo squilibrio generato dalla reazione di Uke



- **Sasae Tsurikomi Ashi → Harai Goshi**

Uke reagisce evitando l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede dx, Tori continua l'azione appoggiando il piede sx poco più avanti continuando lo squilibrio generato dalla reazione di Uke

- **Sasae Tsurikomi Ashi dx / Hiza Guruma dx → De Ashi Barai sx**

Uke reagisce saltando l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede dx, Tori continua l'azione appoggiando il piede sx poco più avanti continuando lo squilibrio generato dalla reazione di Uke, dopo di che falcia il piede sx di Uke, ormai scarico

- **Tai Otoshi → Yoko Tomoe Nage**

Uke reagisce saltando l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede dx, Tori continua l'azione andando a terra con la schiena lasciando il piede dx nella posizione originaria e con il piede sx fa Yoko Tomoe

- **Tai Otoshi sx → Tomoe Nage dx**

Uke reagisce saltando l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede sx, Tori continua l'azione andando a terra con la schiena lasciando il piede sx nella posizione originaria e con il piede dx fa Tomoe

- **Tai Otoshi → Hiza Guruma sx**

Uke reagisce letteralmente saltando in avanti l'azione di Tori, Tori gli va incontro con piede sx e con l'altro piede fa Hiza Guruma su gamba sx di uke

- **Tai Otoshi → Ippon Seoi Nage incrociato (sx) / Sode Tsurikomi Goshi sx**

Uke reagisce letteralmente saltando in avanti l'azione di Tori, Tori gli va incontro, mantenendo la presa e incrociando l'Ippon o il Sode Tsurikomi Goshi

- **Tai Otoshi → Hane Goshi / Harai Goshi / Uchi Mata**

Uke reagisce letteralmente saltando in avanti l'azione di Tori, Tori gli va incontro con piede sx e con l'altro piede si inserisce in mezzo alle gambe

- _____

- _____



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

2. AVANTI – INDIETRO

- **Ippon Seoi Nage / Morote Seoi Nage → O Uchi Gari**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, con la gamba dx fa un ampio movimento interno e rotatorio per agganciare la gamba sx di Uke
- **Ippon Seoi Nage → Ko Uchi Gari**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, con la gamba dx falcia la gamba dx di Uke
- **Ippon Seoi Nage / Morote Seoi Nage → Ko Uchi Gake / Ko Uchi Makikomi**
Uke blocca l'azione di Tori, Tori con la stessa presa, sfrutta lo squilibrio contrario dell'azione di Uke, con la gamba dx falcia con enfasi (sradicandola) la gamba dx di Uke
- **Ippon Seoi Nage / Morote Seoi Nage → O Soto Gari**
Uke blocca l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario dell'azione di Uke, con la gamba dx fascia all'esterno la gamba dx di Uke, falciandola
- **Sode Tsurikomi Goshi → O Soto Gari**
Uke blocca l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario dell'azione di Uke, con la gamba dx fascia all'esterno la gamba dx di Uke, falciandola
- **Sode Tsurikomi Goshi → Ko Uchi Gari**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, con la gamba dx falcia la gamba dx di Uke
- **Sode Tsurikomi Goshi → O Uchi Gari**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, con la gamba dx fa un ampio movimento interno e rotatorio per agganciare la gamba sx di Uke
- **Harai Goshi → O Soto Gari**
Uke reagisce bloccando l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario dell'azione di Uke, con la gamba dx fascia all'esterno la gamba dx di Uke, cambia direzione di azione e falcia la gamba dx di Uke
- **Uchi Mata → O Uchi Gari**
Uke blocca l'azione di Tori, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato, e con la gamba dx, con effetto pendolo e una piccola rotazione, falcia la gamba sx di Uke
- **Uchi Mata → Ko Uchi Gari**
Uke blocca l'azione di Tori, Tori con la stessa presa sfrutta lo squilibrio contrario prodotto da Uke, con la gamba dx, con effetto pendolo, falcia con enfasi la gamba dx di Uke



- **Hane Goshi → O Uchi Gari**

Uke blocca l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede sx, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, e con la gamba dx, con effetto pendolo e un'ampia rotazione, falcia con enfasi la gamba sx di Uke

- **Uki Goshi → Ko Uchi Gari**

Uke reagisce saltando l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede dx, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, e con la gamba dx, con effetto pendolo, falcia con enfasi la gamba dx di Uke

- **Koshi Guruma → O Uchi Gari**

Uke blocca l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede sx, Tori mantiene la presa, sfrutta lo squilibrio contrario generato dall'azione di Uke, e con la gamba dx, con effetto pendolo e un'ampia rotazione, falcia con enfasi la gamba sx di Uke

- **Tai Otoshi → O Uchi Gari**

Uke blocca l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede sx, Tori continua l'azione con un'ampia rotazione con la gamba dx che va a falciare la gamba sx di Uke

- **Ashi Guruma dx → Tani Otoshi sx / Yoko Gake sx (Damashi)**

Uke reagisce irrigidendosi all'indietro, Tori, che ha soltanto accennato la tecnica in avanti, porta la gamba dx da davanti Uke a dietro Uke, allungandola fino ad arrivare al piede dx, conclude o andando a terra o sradicando Uke a seguito di una rotazione

- **Hiza Guruma sx → O Soto Gari dx (Damashi)**

Uke reagisce irrigidendosi all'indietro all'azione di Tori, Tori, che ha soltanto accennato la tecnica in avanti, porta la gamba dx da davanti Uke a dietro Uke, falciando con enfasi la gamba dx di Uke

- **Hiza Guruma sx → Sumi Otoshi**

Uke contrasta in senso contrario l'azione di Tori portando avanti il piede sx, Tori segue e si inserisce nella reazione di Uke, portando il peso di Uke sulla gamba dx

- **De Ashi Barai → O Soto Gari / O Soto Guruma**

Uke subisce in parte l'azione di Tori, indietreggiando immediatamente la gamba dx, Tori segue il movimento di Uke e lo falcia

- **Sasae Tsurikomi Ashi → Ko Uchi gari**

Uke reagisce saltando l'azione di Tori andando in laterale avanti con il piede dx, Tori continua l'azione appoggiando il piede sx e con il piede dx falcia con enfasi internamene il piede dx di uke



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____



武
Bushido 士 Kai Academy
誠名譽忠 道義礼仁勇 Judo

3. INDIETRO – AVANTI

- **O Soto Gari → Harai Goshi**

Uke contrasta l'azione di Tori allungando indietro la gamba dx, Tori con la stessa presa, sfrutta lo squilibrio contrario dell'azione di Uke, con la gamba di appoggio effettua un ken Ken per cambiare la direzione di proiezione

- **O Soto Gari → Sode Sturi Komi Goshi**

Uke schiva l'azione di Tori indietreggiando con la gamba dx, Tori segue il suo movimento e porta la gamba sx affianco alla gamba dx di Uke, mantenendo le stesse prese e appoggiando il proprio gomito sotto l'ascella dx di Uke per dare maggiore spinta

- **O Soto Gari → Morote Seoi Nage**

Uke contrasta l'azione di Tori allungando leggermente indietro la gamba dx, Tori con la stessa presa, sfrutta lo squilibrio contrario dell'azione di Uke, con la gamba di appoggio effettua un ken Ken per cambiare la direzione di proiezione, appoggia la gamba sx per poter caricare Uke e dare maggior spinta

- **O Soto Gari dx → Hiza Guruma sx (Damashi)**

Uke reagisce irrigidendosi in avanti all'azione di Tori, Tori, che ha soltanto accennato la tecnica indietro, porta la gamba dx da dietro Uke a davanti Uke, allungandola fino a sotto il ginocchio sx di Uke, sfruttando l'Hara e la rotazione proietta Uke

- **Ko Uchi Gari / Barai → Uchi Mata / Hane Goshi / Harai Goshi / O Goshi**

Uke schiva l'azione di Tori indietreggiando in laterale con la gamba dx, Tori segue il suo movimento e porta la gamba sx in mezzo, in base alla sua posizione e allo squilibrio di Uke, Tori può decidere se fare Uchi Mata o Hane Goshi o Harai Goshi o O Goshi

- **Ko Uchi Gari / Barai → Ippon Seoi Nage / Morote Seoi Nage / Seoi Otoshi**

Uke schiva l'azione di Tori indietreggiando in laterale con la gamba dx, Tori segue il suo movimento con la gamba dx inserendosi nel centro

- **Ko Uchi Gari / Barai → O Tsuru Goshi / Tsuru Goshi**

Uke schiva l'azione di Tori indietreggiando in laterale con la gamba dx, Tori affonda la gamba dx e sradica Uke

- **Ko Uchi Gari / Barai → Yoko Tomoe**

Uke schiva l'azione di Tori indietreggiando in laterale con la gamba dx, Tori appoggia la gamba sx sul fianco di Uke, va a terra e con una rotazione proietta Uke

- **Ko Uchi Gari / Barai → O Guruma**

Uke schiva l'azione indietreggiando in laterale con la gamba dx, Tori porta indietro la gamba sx, richiamando lo squilibrio di Uke, e alzando a livello della cintura la gamba dx



- **Ko Soto Gari sx → Tai Otoshi dx**
Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede sx e portandolo indietro, Tori affonda il piede dx portandolo a martello davanti al piede dx di Uke
- **Ko Soto Gari dx → Sasae Tsuru Komi Goshi dx**
Uke contrasta l'azione di Tori irrigidendo la gamba dx e portando, successivamente, il piede sx avanti, Tori sfrutta il movimento successivo di Uke per allungare la gamba dx bloccando il piede sx di Uke, mantiene le prese iniziali
- **Ko Soto Gari dx → Ippon Seoi Nage incrociato sx (con presa dx)**
Uke schiva l'azione di Tori anticipando, Tori prosegue con il piede sx, facendo un Taisabaki in avanti, e con la mano sx si infila sotto il suo braccio dx, proiettando Uke con presa incrociata
- **O Uchi Gari → Tai Otoshi**
Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede sx e portandolo indietro, Tori affonda il piede dx portandolo a martello davanti al piede dx di Uke
- **O Uchi Gari → Okuri Ashi Barai / Harai Tsuru Komi Ashi**
Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede sx e portandolo indietro laterale, Tori segue la reazione di Uke, mantenendo la direzione, carica sul piede dx e con l'altro piede falcia con forza il piede dx di Uke, ormai scarico perché in movimento
- **O Uchi Gari → Ippon Seoi Nage Incrociato (presa dx)**
Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede sx e portandolo indietro laterale, Tori ruota, portando avanti il piede sx, davanti a quello di Uke, mantiene la presa per eseguire l'Ippon
- **O Uchi Gari → Uchi Mata**
Uke blocca l'azione di Tori e successivamente tenta di andare in avanti con il piede sx per portare a terra Tori, Tori cambia direzione e allunga la gamba dx portandola in alto
- **O Uchi Gari → Tomoe Nage**
Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede sx e portandolo indietro, Tori affonda il piede sx in mezzo alle gambe di Uke, sale con il piede dx appoggiandolo sul fianco e si lascia andare a terra, e sfruttando il movimento proietta Uke
- **Ushiro Goshi → Utsuri Goshi**
Uke blocca l'azione di Tori agganciandosi alla sua gamba, tori porta avanti la gamba sx con Uke sempre sollevato, e lo porta sopra l'anca e lo proietta in avanti



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

4. INDIETRO – INDIETRO

- **Ko Uchi Gari → O Uchi Gari**

Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede dx e portandolo indietro laterale, Tori cambia direzione andando a falciare la gamba sx di Uke, rimasta avanti

- **Ko Uchi Gari → Ko Uchi Makikomi**

Uke blocca l'azione di Uke, con un Butsukari (abbassandosi e portando il bacino in avanti), Tori sfrutta la reazione di Uke, abbassandosi, fascia completamente la gamba dx di Uke, agganciandola e bloccandola, e sfruttando il proprio corpo trascina Uke a terra

- **O Uchi Gari → O Uchi Makikomi**

Uke blocca l'azione di Uke, con un Butsukari (abbassandosi e portando il bacino in avanti), Tori sfrutta la reazione di Uke, abbassandosi, fascia completamente la gamba sx di Uke, agganciandola, e sfruttando il proprio corpo trascina Uke a terra

- **Ko Soto Gari → Tani Otoshi**

Uke contrasta l'azione di Tori irrigidendo la gamba dx e portando, successivamente, il piede sx indietro, Tori sfrutta il movimento successivo di Uke per allungare la gamba sx fin dietro al piede sx di Uke, e sfruttando il proprio corpo trascina Uke a terra

- **Ko Soto Gake → Ura Nage**

Uke contrasta l'azione di Tori irrigidendo la gamba dx e portando, successivamente, il piede sx indietro, Tori sfrutta il movimento successivo di Uke per affondare il piede sx, da dietro, in mezzo alle gambe di Uke, sposta il piede dx vicino al piede sx e portando il peso indietro, solleva Uke, alzando anche la gamba sx

- **O Soto Gari → O Soto Toshi**

Uke contrasta l'azione di Tori irrigidendo la gamba dx per poi portarla indietro, Tori si adatta alla reazione di Uke tramite un ken Ken del piede sx, la gamba dx di Tori affonda in mezzo alle gambe, e in seguito Tori sfruttando il proprio corpo trascina a terra Uke

- **O Soto Gari → O Soto Guruma**

Uke contrasta l'azione di Tori irrigidendo la gamba dx per poi portare indietro il piede sx, Tori tramite un ken ken del piede sx si adatta alla reazione di Uke, e per mezzo di un movimento rotatorio della gamba (avvitamento) allunga la stessa fino ad arrivare dietro alla gamba sx di Uke, creando un ostacolo su cui far ruotare Uke all'indietro

- **O Soto Gari → Tani Otoshi**

Uke contrasta l'azione di Tori portando indietro il piede sx, Tori si adatta alla reazione di Uke allungando la gamba sx fino ad arrivare dietro al piede dx di Uke, ruotando sfrutta il proprio corpo per trascinare a terra Uke



- **O Soto Gari → Ushiro Goshi / Utsuri Goshi**

Uke contrasta l'azione di Tori portando indietro il piede sx, Tori si adatta, sposta il piede sx vicino al piededx, ruota il busto verso la schiena di Uke, con la mano sx va a fasciare Uke per poi sollevarlo un Utsuri Goshi o Ushiro Goshi

- **Ushiro Goshi →Ura Nage**

Uke blocca l'azione di Tori agganciandosi alla sua gamba, tori mantenendo la stessa presa sfrutta la reazione di Uke, alzando la gamba agganciata da Uke per poi proiettarlo oltre la sua testa

- **Sukui Nage →Ura Nage**

Uke blocca l'azione di Tori indietreggiando con la gamba dx, tori mantenendo la stessa presa sfrutta la reazione di Uke per poi proiettarlo oltre la sua testa

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



5. LATERALE

- **Migi Hiza Guruma → Hidari Hiza Guruma (laterale avanti)**
Uke schiva l'azione di Tori portando avanti (anticipando/saltando) con il piede dx, Tori approfitta della reazione di Uke e facendo perno sul piede sx, mantenendo la presa, appoggia il piede dx sotto il ginocchio sx di Uke, terminando l'azione con la proiezione
- **Migi Hiza Guruma → Migi Yoko Otoshi dx (laterale avanti)**
Uke blocca l'azione di Tori portando avanti il piede sx, lasciando però scoperto il lato dx, Tori quindi approfitta dello squilibrio generato allungando la gamba sx sul fianco del piede dx di Uke, andando a terra e sfruttando lo squilibrio generato proietta Uke lateralmente
- **Migi Harai Tsurikomi Ashi dx → Migi Okuri Ashi Barai sx (laterale indietro)**
Uke schiva l'azione di Tori indietreggiando con la gamba dx (anticipando), Tori segue il suo movimento e porta la gamba sx davanti al piede dx, ed esegue l'Okuri Ashi Barai sul piede sx di Uke, sfruttando la direzione della reazione di Uke
- **Hidari De Ashi Barai sx → Migi Okuri Ashi Barai dx (laterale indietro)**
Uke contrasta l'azione di Tori indietreggiando con la gamba sx appena colpita, Tori segue il suo movimento, punta la gamba dx affianco al piede sx di Uke e con il piede sx spassa il piede dx con enfasi e in direzione della reazione di Uke
- **Hidari De Ashi Barai sx → Migi Okuri Ashi Barai dx (laterale indietro)**
Uke contrasta l'azione di Tori indietreggiando con la gamba sx appena colpita, Tori segue il suo movimento, punta la gamba dx affianco al piede sx di Uke e con il piede sx spassa il piede dx con enfasi e in direzione della reazione di Uke
- **O Soto Gari dx → Yoko Wakare dx (laterale avanti)**
Uke schiva/anticipa l'azione di Uke portando velocemente indietro il piede dx, Tori sfrutta la reazione e il vuoto creato da Uke per sacrificarsi lasciandosi cadere sul fianco sinistro, dopo la reazione di Uke, Tori allunga il piede dx in avanti nel vuoto per poi lasciarsi cadere
- **O Soto Gari dx → Yoko Otoshi dx (laterale avanti)**
Uke schiva/anticipa l'azione di Uke portando velocemente indietro il piede dx, Tori sfrutta la reazione e il vuoto creato da Uke per lasciare scivolare la gamba sx sul tatami allungandola all'esterno del piede dx di Uke, cadendo sul fianco sinistro
- **O Uchi Gari → Okuri Ashi Barai / Harai Tsurikomi Ashi (laterale indietro)**
Uke schiva l'azione di Tori togliendo il piede sx e portandolo indietro laterale, Tori segue la reazione di Uke, mantenendo la direzione, carica sul piede dx e con l'altro piede falcia con forza il piede dx di Uke, ormai scarico perché in movimento



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

NAGE WAZA – KATAME WAZA (in piedi – a forma di controllo)

Ad un attacco di proiezione riuscito solo parzialmente, Tori combina una tecnica di controllo e/o di lotta a terra. Esistono dunque tre possibilità:

1. NAGE WAZA – OSAE KOMI WAZA (in piedi – immobilizzazioni a terra)

- **O Soto Gari → Hon Kesa Gatame / Kata Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta a terra e con la situazione sotto controllo, sistema le prese, ma una alla volta

- **Uki Goshi / O Goshi → Kuzure Kesa Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, chiudendola facendo pressione sul ventre di Uke

- **Hane Goshi → Yoko Shiho Gatame / Mune Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo le prese, si inginocchia sul fianco di Uke, per poi lasciarlo lateralmente, andando a controllare la testa e il braccio

- **Hara goshi → Hon Kesa Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta a terra e con la situazione sotto controllo, sistema le prese, ma una alla volta

- **Koshi Guruma → Hon Kesa Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta a terra e con la situazione sotto controllo, sistema le prese, ma una alla volta

- **Tomoe Nage → Kuzure Kami Shiho Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue Uke, mantenendo salda la presa, e con una capriola indietro si porta dietro ad Uke per poi andarlo a bloccare

- **Tomoe Nage → Tate Shiho Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue Uke, mantenendo salda la presa, e con una capriola indietro si porta sopra ad Uke per poi andarlo a bloccare



- **Sumi Gaeshi → Tate Shiho Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue Uke, mantenendo salda la presa, e con una capriola indietro si porta sopra ad Uke per poi andarlo a bloccare

- **De Ashi Barai → Yoko Shiho Gatame / Mune Gatame / Kuzure Kami Shiho Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo le prese, si inginocchia sul fianco di Uke, per poi fasciarlo lateralmente, andando a controllare la testa e il braccio

- **De Ashi Barai → Hon Kesa Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta a terra e con la situazione sotto controllo, sistema le prese, ma una alla volta

- **Okuri Ashi Barai → Kuzure Kami Shiho Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo le prese, si inginocchia sul fianco di Uke, per poi fasciarlo lateralmente, andando a controllare la testa e il braccio

- **Harai Tsurikomi Ashi → Kuzure Kami Shiho Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo le prese, si inginocchia sul fianco di Uke, per poi fasciarlo lateralmente, andando a controllare la testa e il braccio

- **Ko Uchi Gari → Ushiro Kesa Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo le prese, si inginocchia a terra, porta il ginocchio sx sopra la gamba dx di Uke per bloccarla, con la gamba dx Tori, fa una rotazione verso l'esterno per poi trovarsi rivolto di schiena, ma sul fianco di Uke

- **Uchi Makikomi (Seoi Otoshi arrotolato a terra) → Ushiro Kesa Gatame**

Tori a seguito di una proiezione arrotolata, segue per poi ritrovarsi sul fianco di Uke, ma di schiena, controllandolo mantenendo le prese

- **Tai Otoshi → Hon Kesa Gatame**

Tori esegue la tecnica con presa alta, Uke prova a divincolarsi, finendo sul fianco, Tori prosegue, mantenendo le prese, e andando a chiudere Uke in Hon Kesa Gatame

- **Tani Otosh → Tate Shiho Gatame**

Tori esegue la tecnica sul fianco di Uke, perde il controllo, quindi una volta a terra, segue Uke salendo sopra (spostando la gamba dx sopra) controllandolo.



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

2. NAGE WAZA – KANSETSU WAZA (in piedi - leve articolari a terra)

- **O Soto Gari → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l'ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **O Soto Gari → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta consolida l' Hon Kesa Gatame, mantenendo la presa iniziale alla manica effettua con l'aiuto della sua gamba dx la leva sul gomito del braccio dx di Uke

- **Uki Goshi / O Goshi → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l'ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **Uki Goshi / O Goshi → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta consolida il Kuzure Kesa Gatame, mantenendo la presa iniziale alla manica effettua con l'aiuto della sua gamba dx la leva sul gomito del braccio dx di Uke

- **Hane Goshi / Harai Goshi → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l'ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **Koshi Guruma → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, una volta consolida il Kuzure Kesa Gatame, mantenendo la presa iniziale alla manica effettua con l'aiuto della sua gamba dx la leva sul gomito del braccio dx di Uke



- **Uchi Mata → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Uke contrasta/schiva la tecnica andando in posizione “greca”, Tori mantenendo la presa controlla il braccio sx di Uke e con il petto fa pressione sulla schiena di Uke, dopo di che infila la gamba dx sotto il braccio sx di uke, fasciandolo perpendicolarmente, dopo di che Tori chiusa la leva con il proprio peso fa pressione sul gomito di Uke

- **Tai Otoshi → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l’ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **Tai Otoshi → Ude Hishigi Hiza Gatame / Ashi Gatame**

Uke si difende cercando di finire a terra di pancia, Tori quindi segue l’azione mantenendo la presa alla manica sx di Uke e portandosi a terra sul fianco sx di Uke, per poi o appoggiare il ginocchio sul gomito di Uke o infilare il piede sotto la testa di Uke terminando in Ashi Gatame

- **Hiza Guruma → Ude Hishigi Juji Gatame**

Uke evita con la gamba dx l’attacco di Tori. Finendo però a terrò trascinato da Tori, il quale mantiene le prese per controllarlo, Tori, una volta a terra Uke, afferra sotto l’ascella il braccio sx di Uke con il suo dx, portandolo si il più possibile, dando l’intenzione di volerlo ribaltare ruotando verso sx. nel mentre la mano sinistra controlla la schiena di Uke, tenendo salda la presa alla cintura. Tori è addossato alle spalle di Uke, con gambe flesse. Successivamente, invece di ribaltare Uke, Tori passa con la gamba sopra la schiena di Uke, per poi andarla ad affondare sotto il corpo di Uke, sostanzialmente Tori si ritrova a cavalcione sulla schiena di Uke, con in mezzo alle sue gambe il braccio sx di Uke. A questo punto Tori si lascia andare a terra affondando la propria gamba sx fino ad andare ad agganciare il ginocchio dx di Uke, una volta consolidata la posizione tira la leva.

- **O Kuri Ashi Barai → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l’ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **Harai Tsurikomi Ashi → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il



piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l'ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **De Ashi Barai → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa, mette prima il piede sx vicino alla testa di Uke (verso la spalla sx) e successivamente infila il piede dx appena sotto l'ascella di Uke, con il braccio dx di Uke tra le due gambe, si siede e con controllo si estende in direzione del mignolo

- **Soto Makikomi e simili → Ude Garami**

A seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, controllando il braccio dx di Uke, avvicinando il più possibile il gomito all'attacco del collo con la testa di Uke, e con la mano dx afferra il polso ds di Uke, con l'altra mano Tori si infila il braccio sotto il braccio di Uke per poi andarsi a prendere il proprio polso sx, finendo l'azione con la leva al gomito di Uke

- **Tomoe Nage → Ude Hishigi Juji Gatame**

Uke contrasta la tecnica bloccandola, Torii ormai a terra e con il piede dx in posizione per fare il Tomoe Nage, tira verso di se Uke, per poi andare a mettergli la gamba sx sopra al collo di Uke, per poi andare a chiudere per portarlo a terra, dopo di che leggera estensione del gomito, in direzione del mignolo

- **Sumi Gaeshi → Ude Hishigi Juji Gatame**

Uke contrasta la tecnica bloccandola, Torii ormai a terra e con il piede dx in posizione per fare il Tomoe Nage, tira verso di se Uke, per poi andare a mettergli la gamba sx sopra al collo di Uke, per poi andare a chiudere per portarlo a terra, dopo di che leggera estensione del gomito, in direzione del mignolo

- **Tani Otoshi → Ude Hishigi Te Gatame**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, controlla il braccio dx di Uke, prendendo con la mano dx il polso dx di Uke, e dopo con la mano sx sotto il braccio dx di Uke va alla ricerca del bavero dx o sx di Uke, per poi successivamente effettuare la leva al gomito di Uke, estendendolo everso il mignolo

- **Yoko Wakare → Ude Hishigi Te Gatame**

A seguito di una proiezione non del tutto corretta, controlla il braccio dx di Uke, prendendo con la mano dx il polso dx di Uke, e dopo con la mano sx sotto il braccio dx di Uke va alla ricerca del bavero dx o sx di Uke, per poi successivamente effettuare la leva al gomito di Uke, estendendolo direzione il mignolo



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____



3. NAGE WAZA – SHIME WAZA (in piedi - strangolamenti)

- **O Soto Gari → Kata te Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa al bavero con la mano dx per un maggior controllo, una volta inginocchiato sul fianco di Uke, come se dovesse fare un Kuzure Yoko Shio Gatame, con la mano sx va a prendere il bavero sx di Uke, successivamente porta verso il basso il gomito della stessa mano strangolando

- **O Soto Gari → Tsukkomi Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue a terra Uke, mantenendo salda la presa al bavero con la mano dx per un maggior controllo, una volta inginocchiato sul fianco di Uke, come se dovesse fare un Kuzure Yoko Shio Gatame, con la mano sx va a prendere il bavero dx di Uke, spingendolo in avanti, fasciando il collo di Uke e contemporaneamente tirando verso le gambe il bavero sx di Uke.

- **Hiza Guruma → Sankaku Jime**

Uke evita con la gamba dx l'attacco di Tori. Finendo però a terrò trascinato da Tori, il quale mantiene le prese per controllarlo, Tori, una volta a terra Uke, mette ginocchio dx a sx della testa di Uke e infila il piede sx dietro l'ascella dx di Uke; nel frattempo con la mano sx va a prendere nel centro della schiena la cintura di Uke, e con l'altra mano il gomito sx di Uke, per poi ribaltare sul lato dx Uke e terminando l'azione con strangolamento effettuato con le gambe. Ricordarsi, durante il ribaltamento di controllare la mano dx di Uke, mantenendola assieme al collo di Uke tra le gambe di Tori.

- **Hiza Guruma → Koshi Jime**

Tori attacca di Hiza Guruma incrociato (presa dx ed entrata sx), Uke si difende con una difesa Go, ma poco efficace, pertanto viene trascinato a terra. Tori, rapidamente, fa scorrere il bavero sx di Uke sotto il mento di Uke, nel mentre con la mano sx, passando dietro al collo di Uke va a prendere la gamba o il ginocchio dell'avversario, per terminare lo strangolamento, Tori passa avanti con la gamba sinistra, sforbiciando in avanti, se Uke dovesse reagire, Tori continua andare in avanti, ruotando. Importante è il supporto dell'ara/ anca di Tori per l'efficacia dello strangolamento.

- **Hiza Guruma → Kata Ha Jime**

Uke si difende andando a terra in quadrupedia, Tori continua a controllare mantenendo le prese. Appena Uke arriva in quadrupedia, Tori fa scorrere sotto il mento la sua mano dx con il bavero sx di uke, contemporaneamente con la gamba dx va avanti e la mette tra la mano sx e la spalla dx di Uke, per poi portare la gamba sx dall'altra parte,



terminando in posizione di controllo, a cavalcioni di Uke. Dopo di che ruota nella direzione della mano rimasta libera (sx) verso terra (come se facesse una caduta in avanti), si aiuta tirando su il braccio dx di Uke piegando la gamba dx. Il ribaltamento finisce con uke schiena a terra in mezzo alle gambe di Tori. Tori a questo punto chiude le gambe, tira la mano dx e con la mano sx affonda dietro la testa di Uke.

- **Hiza Guruma → Ura Gatame (immobilizzazione) + strangolamento**

Uke si difende andando a terra in quadrupedia, Tori continua a controllare mantenendo le prese. Appena Uke arriva in quadrupedia, Tori si pone con il ginocchio sx a terra e il dx rialzato di fronte ad Uke, per poi far scorrere sotto il mento la sua mano dx andando a d afferrare il bavero dx di Uke per portarlo verso la direzione opposta (nostra dx). Nel mentre Tori con la mano sx libera e la testa si infila sotto Uke, per andare ad afferrare il ginocchio sx di Uke. Consolidata la presa Tori ruota per poi portandosi in posizione di controllo (Ura Gatame) e di strangolamento.

- **Tomoe Nage – Sumi Gaeshi → Ryote Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue Uke, mantenendo salda la presa, e con una capriola all'indietro si porta sopra ad Uke per poi andarlo a bloccare e con le prese al bavero a strangolarlo, ruotando i baveri con i polsi

- **Tomoe Nage – Sumi Gaeshi → Tsukkomi Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue Uke, mantenendo salda la presa, e con una capriola all'indietro si porta sopra ad Uke per poi andarlo a bloccare e con le prese al bavero a strangolarlo, portando verso il basso il bavero sx e verso la spalla il bavero dx di Uke

- **Tomoe Nage – Sumi Gaeshi → Nami / Gyaku / Kata Juji Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, segue Uke, mantenendo salda la presa, e con una capriola all'indietro si porta sopra ad Uke per poi andarlo a bloccare e con le prese al bavero a strangolarlo, ruotando i baveri con i polsi

- **Yoko Wakare → Kata te Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, controlla il braccio dx di Uke, una volta a terra si mette in ginocchio affianco ad Uke, mentre con la mano sx va a prendere il bavero sx di Uke, per poi lasciarsi andare con il gomito e strangolarlo



- **Yoko Wakare → Tsukkomi Jime**

Tori a seguito di una proiezione non del tutto corretta o per una reazione (rotazione) di Uke durante la proiezione, mantenendo salda la presa al bavero con la mano dx per un maggior controllo, una volta inginocchiato sul fianco di Uke, come se dovesse fare un Kuzure Yoko Shio Gatame, con la mano sx va a prendere il bavero dx di Uke, spingendolo in avanti, lasciando il collo di Uke e contemporaneamente tirando verso le gambe il bavero sx di Uke.

- **Koshi Guruma → Kata Ha Jime**

Tori effettua Koshi guruma con mano dx che passa sopra le spalle di Uke e mano sx che prende il bavero dx di Uke. Chi subisce anticipa / schiva la tecnica di Tori portando avanti la gamba dx, tuttavia Tori, seppur non abbia un buon controllo riesce a trascinare a terra Uke, il quale finisce a pancia a terra. Tori mantenendo le prese passa il bavero dx di Uke sotto il suo collo, nel mentre si sposta sulla schiena di Uke per avere un maggiore controllo. La mano dx libera viene infilata sotto l'ascella dx di Uke, per poterlo iniziare il ribaltamento, che viene sostenuto da Tori che si lascia andare sul suo fianco sx. Una volta sul lato, Tori affonda la mano destra dietro al collo di Uke, tirando con la mano sx per poi strangolarlo.

- **Koshi Guruma → Sode Guruma Jime**

Tori effettua Koshi guruma con mano dx che passa sopra le spalle di Uke e mano sx che prende il bavero dx di Uke. Chi subisce anticipa / schiva la tecnica di Tori portando avanti la gamba dx, tuttavia Tori, seppur non abbia un buon controllo riesce a trascinare a terra Uke, il quale finisce a pancia a terra. Tori mantenendo le prese passa il bavero dx di Uke sotto il suo collo, nel mentre si sposta sulla schiena di Uke per avere un maggiore controllo. Successivamente con la mano sx libera, va a prendersi la propria manica, il più vicino possibile al collo di Uke, per poi portare avanti il proprio busto e ruotare i propri polsi, strangolando Uke.

- **Ko Uchi Gari → Kata Te Jime**

Uke subisce la tecnica, ma arrivando a terra seduto (reazione di Uke o tecnica non del tutto corretta di Tori), Tori quindi continua, mantenendo prese e controllo e portando la gamba dx avanti per bloccare la gamba dx di Uke, la blocca puntando il piede vicino la coscia e appoggiando il ginocchio subito dopo la coscia di Uke. Contemporaneamente passa avanti con la gamba sx, per controllare Uke e non permettergli di inserirsi nell'azione (posizione simile a quella del Kata Gatame). Successivamente mantenendo la mano dx al bavero sx di Uke, passa con la sua mano sx a prendere il bavero sx di Uke, contemporaneamente esce con la gamba dx e si pone sul fianco di Uke in posizione simile a Yoko Shio Gatame, con la mano dx va a controllare la mano sx di Uke e allo stesso tempo abbassa il gomito sx strozzando Uke



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____



武
Bushido 士 Kai Academy
誠名譽忠 道義礼仁勇 Judo

KATAME WAZA – KATAME WAZA (a terra – a terra)

Vale a dire a due tecniche consecutive di controllo e/o di lotta a terra. La prima determina una reazione di Uke che viene sfruttata da Tori per poi eseguire la seconda tecnica. Esistono innumerevoli possibilità combinatorie che arricchiscono la lotta a terra. Partendo da una tecnica di presa si avranno tre possibilità:

1. OSAE KOMI WAZA – OSAE KOMI WAZA (tra immobilizzazioni a terra)

- **Kuzure Kesa Gatame → Makura Kesa Gatame**

Uke reagisce cercando di ribaltare Tori, tuttavia Tori contrasta la reazione portando avanti la gamba dx per poi metterla sotto la testa di Uke e con il braccio sx fascia il braccio sx di Uke fino ad andare a prendere la cintura.

- **Makura Kesa Gatame → Kami Shiho Gatame**

Uke reagisce facendo ponte, per poi provare a ribaltarlo, Tori, mantenendo le prese, contrasta portando indietro la gamba dx, e infilando la mano dx sopra il braccio sx di Uke, andando a prendere la cintura.

- **Kami Shiho Gatame → Ushiro Kesa Gatame**

Uke reagisce cercando di ribaltare su un fianco Tori, il quale per contrastarlo passa avanti con la gamba dx, portandola affianco al corpo di Uke.

- **Ushiro Kesa Gatame → Kuzure Yoko Shiho Gatame**

Uke reagisce cercando di ribaltare verso la propria dx, Tori per contrastarlo porta indietro la gamba dx, mettendosi sul fianco di Uke, conclude l'immobilizzazione controllando il braccio dx la testa di Uke e con la mano sx il braccio dx di Uke.

- **Kuzure Yoko Shiho Gatame → Tate Shiho Gatame**

Uke prova a girarsi verso dx, portandosi dietro Tori, il quale reagisce mantenendo le prese, ma passando sopra con la gamba dx, ritrovandosi sopra la pancia di Uke.

- **Kuzure Yoko Shiho Gatame → Kata Gatame**

Uke reagisce cercando di inserire la gamba dx per agganciare le gambe di Tori, quindi quest'ultimo contrasta la reazione, spostandosi sul lato dx di Uke, in Kata Gatame, ma mantenendo le prese.

- **Kata Gatame → Hon Kesa Gatame**

Uke tenta di nuovo di infilarsi sotto con la gamba dx, per poi provare a ribaltare Uke verso sx. Tori contrasta portando avanti la sua gamba dx, abbassando il baricentro della tecnica di controllo.



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

2. OSAEKOMI WAZA – KANSETSU WAZA (da immobilizzazione a leve a terra)

- **Yoko Shiho Gatame → Ude Garami**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori, per poi spingere verso l'alto, sostanzialmente liberarsi dall'immobilizzazione allontanando Tori. Tori afferra il braccio di Uke, lo piega e lo riporta a terra, infilando poi la sua mano, per poi andare ad afferrarsi il polso sx ed effettuare la leva al gomito.

- **Yoko Shiho Gatame → Ude Hishigi Ude Gatame**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori, per poi spingere verso l'alto, cercando di allontanare Tori e crarsi lo spazio per ruotare ed uscire dall'immobilizzazione. Tori afferra il braccio di Uke, poi controlla la reazione del corpo di Uke, con il ginocchio dx, il quale va a contrastare. Con la mano libera va a ruotare e a puntare sul gomito del braccio di Uke

- **Hon Kesa Gatame → Ude Hishigi Ude Gatame**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori, per poi spingere verso l'alto, per creare lo spazio sufficiente per poi sfilare il braccio dx. Tori afferra il braccio di Uke, poi controlla la reazione del corpo di Uke, con il ginocchio dx, il quale va a contrastare. Con la mano libera va a ruotare e a puntare sul gomito del braccio di Uke

- **Hon Kesa Gatame → Ude Garami**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori, per poi spingere verso l'alto, sostanzialmente liberarsi dall'immobilizzazione allontanando Tori. Tori afferra il braccio di Uke, lo piega e lo riporta a terra, infilando poi la sua mano, per poi andare ad afferrarsi il polso sx ed effettuare la leva al gomito.

- **Hon Kesa Gatame → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Uke reagisce provando a sfilare il suo braccio dx dalla presa di Tori, Tori contrasta l'azione portando avanti il ginocchio dx, e successivamente il braccio di Uke sopra il ginocchio, termina la sua azione, portando avanti la sua gamba sx, appoggiandola sopra il braccio di Uke, e creando una coppia di forze contrastanti fa una leva al gomito di Uke

- **Kuzure Kesa Gatame → Ude Hishigi Ara Gatame**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori con la mano sx, per poi spingere verso dx, sostanzialmente liberarsi dall'immobilizzazione allontanando Tori. Tori afferra il braccio di Uke, sfrutta il movimento di Uke, portandolo pancia a terra. Con la mano dx va a controllare la spalla di Uke, infilando anche sotto l'ascella il suo ginocchio dx, l'azione termina con la leva sul gomito, grazie all'ara di Tori.



- **Kuzure Kesa Gatame → Ude Hishigi Waki Gatame**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori con la mano sx, per poi spingere verso dx, sostanzialmente liberarsi dall'immobilizzazione allontanando Tori. Tori afferra il braccio di Uke, sfrutta il movimento di Uke, portandolo pancia a terra. Dopo di che ruota il braccio di Uke, blocca il gomito con la propria ascella, e va ad effettuare la leva in direzione del mignolo.

- **Kuzure Kesa Gatame → Ude Hishigi Juji Gatame**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori con la mano sx, per poi spingere verso dx, sostanzialmente liberarsi dall'immobilizzazione allontanando Tori. Tori afferra il braccio di Uke con la mano sx, si solleva, per ruotare e cambiare lato di Uke, dopo di che, con il braccio di Uke tra le gambe, tira la leva in direzione del mignolo.

- **Kata Gatame → Ude Hishigi Juji Gatame**

Uke reagisce muovendo il braccio bloccato, per aprire un varco e darsi la possibilità di ribaltare Tori, il quale contrasta andando ad afferrare il braccio che si sta muovendo, porta il suo piede sx affianco alla testa di Uke, avvicinandola a se (bloccandola), si siede ed estende il braccio di Uke, il quale rimane in mezzo alla gambe di Tori (ginocchia chiuse).

- **Tate Shio Gatame → Ude Garami**

Uke reagisce cercando di creare un varco per infilarsi con il braccio, quindi con la mano dx, prendendo il bavero di Tori, lo spinge indietro. Tori contrasta subito prendendo il polso di Uke con la mano dx, portandolo a terra, contemporaneamente infila il braccio sx per fare l'Ude Garami, e porta la gamba dx sotto la testa di Uke, per distendergli meglio il braccio.

- **Ushiro Kesa Gatame → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Uke reagisce cercando di creare un varco per infilarsi con il braccio, quindi porta indietro il sedere, Tori contrasta immediatamente il movimento di Uke puntando il gomito dx a terra, sotto l'ascella di Uke, dopo di che con la mano tira il braccio sx di Uke, portandolo a cavallo tra la gamba dx e sx, terminando alla fine con la leva.

- **Kuzure Kami Shiho Gatame → Ude Hishigi Juji Gatame**

Uke cerca di ribaltare Tori, inizialmente porta verso sinistra il sedere, per liberare dalla presa il suo braccio dx, nel frattempo con la mano sx va a prendersi il braccio dx parzialmente liberato. Tori reagisce, mantenendo la presa al braccio dx di Uke, alzando la gamba sx, portando il piede affianco alla testa di Uke e sedendosi il più vicino possibile, termina inarcando la schiena.



- **Makura Kesa Gatame → Ude Hishigi Ude Gatame**

Uke reagisce andando a prendere il bavero di Tori, per poi spingere verso l'alto, per cercare di crearsi l'opportunità per ribaltare l'avversario. Tori afferra il braccio sx di Uke con la mano dx, contemporaneamente porta in dietro la gamba dx, mettendosi in ginocchio, per poi controllare la reazione del corpo di Uke, con il ginocchio dx, il quale va a contrastare. Con la mano libera va a ruotare e a puntare sul gomito del braccio di Uke

- **Makura Kesa Gatame → Sankaku Gatame**

Uke reagisce cercando di ribaltare l'avversario. Tori asseconda il movimento di Uke, mantenendo la presa al braccio e portando la gamba dx indietro, allungandola, e la gamba sx avanti. La gamba sx va a fasciare la testa ed il braccio di Uke (classica posizione del Sankaku), controllando con il ventre, sia la testa di Uke che il braccio sx.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



3. OSAEKOMI WAZA – SHIME WAZA (da immobilizzazione a strangolamento)

- **Kuzure Kesa Gatame → Kata te Jime**

Uke cerca di ribaltare Tori, Tori contrasta andando a prendere il bavero sx di Uke con la mano sx, effettua una sforbiciata con le gambe, per poi portare il peso del proprio corpo verso il collo di Uke effettuando il soffocamento, il soffocamento avviene facendo scorrere il gomito fino a toccare terra.

- **Hon Kesa Gatame → Sode Guruma Jime**

Uke cerca di spingere Uke facendo ponte, Tori contrasta andando a prendere il proprio braccio dx, passando sopra il collo di Uke, con la mano dx afferra la manica del braccio sx e ruotando i polsi effettua il soffocamento.

- **Kuzure Kami Shio Gatame → Kata te Jime**

Uke cerca di ribaltare Tori, Tori contrasta andando a prendere il bavero sx di Uke con la mano sx, contemporaneamente passa con la gamba dx sopra Uke, andando in Tate Shio Gatame, per poi portare il peso del proprio corpo verso il collo di Uke effettuando il soffocamento, il soffocamento avviene facendo scorrere il gomito fino a toccare terra.

- **Kuzure Yoko Shio Gatame → Kata te Jime**

Uke cerca di ribaltare Tori, Tori contrasta andando a prendere il bavero sx di Uke con la mano sx, contemporaneamente passa con la gamba dx sopra Uke, andando in Tate Shio Gatame, per poi portare il peso del proprio corpo verso il collo di Uke effettuando il soffocamento, il soffocamento avviene facendo scorrere il gomito fino a toccare terra.

- **Tate Shio Gatame → Sankaku Jime**

Uke cerca di ribaltare Tori, facendo ponte, Tori reagisce immediatamente portando una delle due gambe sotto la testa di Uke (fa scivolare il piede sotto la testa di Uke, dopo averla leggermente alzata), dopo di che si lascia andare giù sul fianco del ginocchio della gamba piegata, nel mentre con l'altra gamba va a cercare l'altro suo piede (quello dietro la testa di Uke) e chiude il soffocamento in Sankaku Jime.

- **Tate Shio Gatame → Kata Te Jime**

Uke cerca di ribaltare Tori, facendo ponte, Tori contrasta andando a prendere il bavero sx di Uke con la mano sx, per poi portare il peso del proprio corpo verso il collo di Uke effettuando il soffocamento, il soffocamento avviene facendo scorrere il gomito fino a toccare terra.

- **Tate Shio Gatame → Nami / Kata / Gyaku Juji Jime / Tsukkomi Jime**

Uke cerca di allontanare Tori spingendolo con le braccia, Tori reagisci andando a prendere i baveri, per poi effettuare i soffocamenti. Nel caso di Nami, Kata e Gyaku, tori porta il peso in avanti.



- **Kesa Gatame → Sankaku Jime**

Uke reagisce cercando di ribaltare l'avversario. Tori asseconda il movimento di Uke, mantenendo la presa al braccio e portando la gamba dx indietro, allungandola, e la gamba sx avanti. La gamba sx va a fasciare la testa ed il braccio di Uke (classica posizione del Sankaku), controllando con il ventre, sia la testa di Uke che il braccio sx.

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

4. SHIME WAZA – SHIME WAZA (tra strangolamento)

- **Okuri Eri Jime → Kata Ha Jime**

Uke cerca reagire allo strangolamento imposto da Tori andando con il braccio sx a prendere la testa di Tori, quest'ultimo reagisce spostando dal bavero di Uke la mano sx, affondandola dietro la testa di Uke, effettuando in fine una lieve rotazione.

- **Hadaka Jime → Okuri Eri Jime**

Uke cerca di allontanare il braccio destro di Tori con entrambe le mani, con l'intento di allentare la morsa di Tori, quest'ultimo reagisce portando la mano sx sotto il braccio sx di Uke, per poi andare a prendere il bavero dx e poi tirare verso il basso.

- **Ryote Jime → Tsukkomi Jime**

Uke tenta di infilare le mani per allargare la presa di Tori, quest'ultimo allenta la presa, portando verso il basso le mani, per poi effettuare un Tsukkomi Jime

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

5. KANSETSU WAZA – SHIME WAZA (tra leva e strangolamento) e viceversa

- **Sankaku Gatame → Sankaku Jime**

- **Ude Garami → Kata Te Jime**

Tori effettua Ude Garami da Kuzure Yoko Shio Gatame, Uke prima allunga il braccio bloccato in leva, dopo di che con il braccio libero, prende in cintura e cerca di ribaltare Tori, il quale reagisce andando a prendere il bavero con la mano sx, per poi portare il gomito a terra ed infine abbassare il baricentro allungando la gamba sx.

- **O Kuri Eri Jime → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori effettua Okuri Ei Jime trascinando Uke su un fianco. Uke è bloccato con le gambe da Tori. A questo punto Uke cerca con entrambe le braccia di allentare la morsa di Tori, il quale ne approfitta afferrando e bloccando il braccio sx di Uke, e allontanando con la gamba dx la testa di Uke, per poi andare a bloccargli la spalla.

- **Kata Te Jime → Ude Hishigi Ude Gatame**

Tori effettua lo strangolamento, ma prima di portarlo al compimento, Uke reagisce, con la mano sx cerca di allontanare Tori prendendo il bavero dx per poi spingerlo verso l'alto. Tori afferra il braccio sx di Uke, con il ginocchio dx blocca il movimento del corpo di Uke, ed effettua Ude Gatame.

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---



6. KANSETSU WAZA – KANSETSU WAZA (tra leve articolari)

- **Ude Garami → Ashi Sankaku Garami**

Tori effettua da posizione di Kesa Gatame un Ude Garami, Uke contrasta cercando di sfilare il braccio, Tori reagisce andando a prendere con il piede dx la mano dx di Uke, per poi riportarla indietro, successivamente, come se fosse un Sankaku, la gamba sx di Tori raggiunge il piede dx per poi portarlo indietro.

- **Ude Hishigi Juji Gatame → Ashi Sankaku Garami**

Tori effettua Juji Gatame, in modo classico, Uke contrasta la leva andando ad afferrare il braccio quasi in leva con la mano libera, tirandolo via. Tori reagisce tornando in posizione seduta, cercando di allentare la presa di contrasto di Uke con l'obiettivo di infilare dentro il piede dx, una volta inserito il piede, fa scorrere tutta la gamba, portandosi poi in posizione di Kesa Gatame, successivamente con l'altro piede si avvicina alla gamba che ha inserito, per poi effettuare l'Ashi Sankaku.

- **Ude Hishigi Hara Gatame → Ude Hishigi Waki Gatame**

Tori effettua l'Ara Gatame, da posizione classica (in ginocchio), Uke reagisce ruotando in avanti, trovandosi a schiena a terra, Tori segue l'azione, sforbiciando in avanti e andando a fasciare con il proprio braccio dx il braccio di Uke.

- **Ude Hishigi Hiza Gatame → Ude Hishigi Ashi Gatame**

Tori porta a terra Uke, mantenendo il controllo del braccio di Uke, effettua subito l'Hiza Gatame, ma Uke, cerca di avvicinarsi con il corpo per bloccare la leva, Tori allora contrasta spostando la gamba sx da sopra il gomito di Uke a sotto il mento di Uke, per poi allungarsi effettuando la leva.

- **Ude Hishigi Ude Gatame → Ude Hishigi Juji Gatame**

Tori contrasta la reazione di Uke al suo Kuzure Yoko / Mune Gatame facendo Ude Gatame, Uke immediatamente cerca di ritirare la mano, ma Tori reagisce mantenendo la presa al braccio, ma seguendo la reazione, andando a sedersi sul lato opposto ed bloccando il braccio con entrambe le gambe termina con la leva in Juji Gatame.

- _____

- _____



7. KANSETSU WAZA – OSAEKOMI WAZA (tra leve articolari)

- **Ude Hishigi Hara Gatame → Ushiro Kesa Gatame**

Tori effettua l'Ara Gatame, da posizione classica (in ginocchio), Uke reagisce ruotando in avanti, trovandosi a schiena a terra, Tori segue l'azione, sforbiciando in avanti e andando a consolidare l'immobilizzazione.

- **Ude Hishigi Juji Gatame → Uki Gatame**

Tori da posizione classica effettua il Juji Gatame, Uke reagisce andando a prendersi il braccio in leva per provare a ribaltare la situazione, Tori contrasta portandosi seduto sopra Uke, bloccandolo in Uki Gatame.

- **Ude Hishigi Sankaku Gatame → Kami Shio Gatame**

Tori da posizione classica di Sankaku Gatame, su reazione di Uke, che cerca di ruotare verso di lui, Tori fa scivolare la gamba per poi portarsi sopra Uke, in una variante di Kami Shio Gatame

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



HAIRI KATA

Per **Hairi Kata** si intende quando Tori tenta di arrivare ad una forma di controllo, indispensabile per concludere un'azione con una tecnica di controllo, tramite una forma di ribaltamento.

Alcuni Esempi:

- **Da in ginocchio in mezzo alle gambe di Uke → Kata Te Jime / Yoko Shio Gatame**
Tori si trova in mezzo alle gambe di Uke che si difende stando sulla schiena. L'obbiettivo di Tori sarà quello di superare la difesa di gambe e braccia dell'avversario che, da quella posizione a sua volta potrebbe eseguire un passaggio Hairi Kata. Tori prende la gamba sinistra dell'avversario con il braccio sinistro. In rapida successione preme il proprio corpo contro quello di Uke, mantenendo una forte pressione sulla gamba di Uke limitando il suo movimento. L'importante è che Tori mantenga salda la presa al bavero di Uke. A seguire la pressione sul copro di Uke, Tori fa scivolare la mano sinistra sulla gola dell'avversario stringendo il bavero. In questo modo uke si sentirà compresso sia sulla gamba, sia sulla gola. Successivamente Tori sfilerà la testa da sotto la gamba di Uke, portando tutto il suo peso verso il petto / collo di Uke. È fondamentale mantenersi il più possibile vicini al compagno. In questa fase la rapidità d'esecuzione deve essere contenuta: se il passaggio fosse eseguito troppo velocemente, si rischierebbe di perdere il contatto con l'avversario e questi riuscirebbe a liberarsi dalla presa. La pressione esercitata sul collo con la mano sinistra deve essere rafforzata dalla posizione del torso di tori, inclinato in avanti. La forza arriva anche dalla testa e dalle spalle. A questo punto Tori può decidere di immobilizzare Uke in Yoko Shio Gatame, oppure effettuare un Kata Te Jime.
- **Sulla schiena con Uke in mezzo alle gambe → Tate Shio Gatame / Ude Hishigi Juji Gatame**
Tori si trova con la schiena a terra, con Uke che cerca una forma di controllo. Appena Uke allunga le mani come se volesse fare un Ryote Jime Tori reagisce andando a bloccare l'azione passando sopra con il braccio sx, appoggiandolo e sugli avambracci di Uke, una volta bloccate Tori con la mano libera cerca di infilarsi sotto Uke, andando ad afferrare il suo interno coscia, per poi avvicinarsi con il corpo. Successivamente allunga la gamba sx e porta la gamba dx in posizione per spingere, con l'obiettivo di ribaltare Uke. A questo punto Tori può decidere di immobilizzare Uke in Tate Shio Gatame, oppure effettuare un Ude Hishigi Juji Gatame.
- **Uke in quadrupedia / greca → Kuzure Kesa Gatame / Kuzure Yoko Shio Gatame**
Uke è in posizione quadrupedia / greca, in una posizione precaria ed iniziale di difesa, Tori afferra la cintura di Uke con la mano sx, principalmente per controllare i suoi movimenti, dopo di che, rapidamente con la mano dx passa sotto il braccio sx di Uke, per poi andare a prendersi il polso della mano che tiene la cintura. Contemporaneamente con



il piede dx va avanti verso il fianco di Uke. Successivamente, schiacciando verso il basso con il gomito sx Uke, effettua una rotazione, ribaltando Uke mantenendo le prese. Dopo di che consolida l'immobilizzazione.

- **Uke in quadrupedia / greca → Sankaku Gatame / Jime**

Uke è in posizione quadrupedia / greca, in una posizione precaria ed iniziale di difesa, Tori afferra la cintura di Uke con la mano sx, principalmente per controllare i suoi movimenti, dopo di che, rapidamente infila il piede sx tra il ginocchio e il gomito dx di Uke, dopo essersi avvicinato con il ginocchio dx alla spalla sx di Uke. Una volta consolidato la presa, Tori si sposta sul fianco sx, ribaltando Uke e concludendo in Sankaku.

- **Sulla schiena con Uke in mezzo alle gambe → Ude Hishigi Ashi Gatame (vedi passaggio fatto a Bardonecchia 2022 da Fabio Basile)**

Tori si trova con la schiena a terra, con Uke che cerca una forma di controllo. Appena Uke allunga le mani come se volesse fare un Ryote Jime Tori reagisce andando a bloccare l'azione prendendo entrambe le maniche cercando di staccare la presa di Uke. Dopo di che con il piede sx va ad appoggiarsi al ginocchio sx di uke, ruotandosi con il busto, dopo di che con il piede dx si infila tra sotto l'ascella del braccio sx, distendendo infine la gamba. A questo punto Tori molla la presa alla manica dx di Uke, per potersi mettere quasi in posizione di ginocchio affianco Uke ed effettuare una capriola in avanti, mantenendo sempre la presa della manica sx con la gamba sotto l'ascella di Uke. Una volta effettuata la capriola in avanti (ruotando sulla spalla dx) si ritrova con Uke che a pancia a terra, mentre Tori con la gamba (dx) che prima era infilata sotto l'ascella, piegata verso di sé, come se fosse in posizione di Kesa Gatame. La leva al braccio è immediata, ancora di più se Tori alza il sedere andando in direzione di Uke.

- **Uke in quadrupedia / greca → Ura Gatame**

Uke è in posizione quadrupedia / greca, in una posizione precaria ed iniziale di difesa, poiché appena portato a terra da Tori, il quale immediatamente con la mano dx va a passare sotto l'ascella dx di uke, passando dall'interno, per poi andare ad afferrarsi il proprio bavero sx. Tori si trova con il ginocchio dx a terra vicino al corpo di Uke e l'altro ginocchio su. Successivamente va a prendere dietro in fondo ai pantaloni (lato dx) di Uke con la mano sx, per poi sedersi, e lasciarsi andare indietro, ribaltando Uke una volta ribaltato il braccio sx di Uke tira verso di sé la gamba di Uke, in modo da controllare Uke in Ura Gatame. Il ribaltamento di Uke può essere aiutato dalla gamba dx (come in sumi gaeshi).

- **Uke pancia a terra → Ude Hishigi Sankaku Gatame /Sankaku Jime**

Uke è a pancia a terra, come ultima forma di difesa, Tori è sopra Uke, a cavalcioni, si avvicina alla parte alta, verso la testa, inserendo il ginocchio sx sotto l'ascella sx di uke; successivamente con le mani alza leggermente il petto di Uke per poter inserire il piede



dx fino a portare a contatto il suo tallo dx con il suo ginocchio sx. Dopo di che afferra il braccio sx e si lascia andare sul suo fianco dx, ribaltando Uke. A questo punto si ritrova la sua gamba dx sotto il mento di Uke, in posizione Sankaku effettua o il soffocamento o la leva.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

SEN NO SEN – GO NO SEN

TORI REAGISCE ALL'AZIONE DI UKE

I KAESHI WAZA

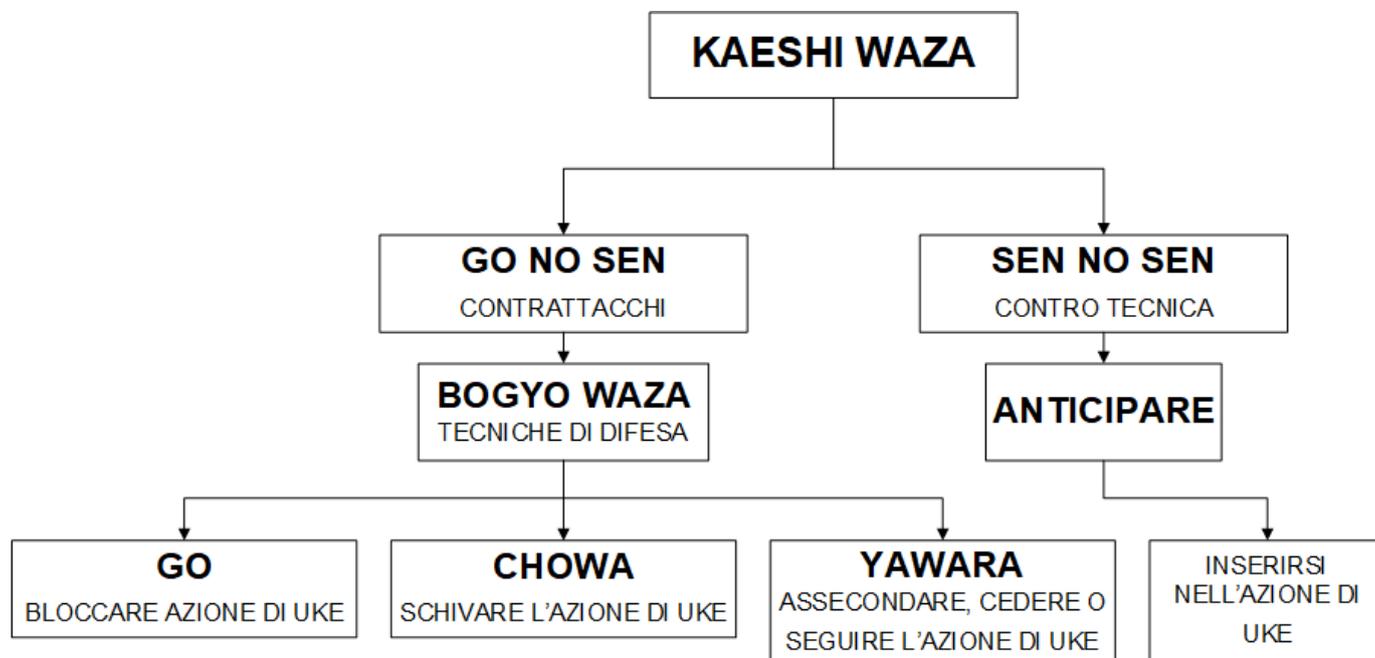
CONTRO TECNICHE E CONTRATTACCHI

Per **Kaeshi Waza** si intende quando ad un'iniziativa di Uke corrisponde un attacco immediato di Tori, anticipando l'azione di Uke o utilizzando una difesa prima di eseguire la tecnica voluta.

Pertanto rappresenta le tecniche di contraccolpo, cioè i modi per sfruttare a nostro vantaggio l'attacco di Uke.

La premessa indispensabile per l'esecuzione di un Kaeshi Waza è che l'attacco di Uke (veritiero), per suo errore o per bravura di Tori, fallisca. La situazione che si viene a creare in seguito a tale fallimento viene sfruttata da Tori per un proprio attacco.

Per poter parlare di Kaeshi Waza occorre che il secondo attacco avvenga non solo senza soluzione di continuità rispetto all'azione di Uke (deve essere definitivo), ma soprattutto che risulti evidente l'utilizzo da parte di Tori di una qualche opportunità offerta dal movimento di Uke. Vi dev'essere cioè una conseguenza logica tra le due azioni; in caso contrario dovremo considerarli come due attacchi tra loro indipendenti.



I Kaeshi Waza pertanto si eseguono in una situazione **Go No Sen** (Tori contrattacca l'iniziativa di Uke (dopo l'attacco di Uke)) con l'uso di **Bogyo Waza** (tecniche di difesa – contraccolpi [**Go – Chowa – Yawara**]), applicabili soltanto subendo un attacco di Uke per



contrastarlo; oppure anticipando l'azione di Uke (**Sen No Sen**) inserendosi con una contro tecnica nell'azione di Uke.

Lo scopo delle tecniche di difesa è recuperare una posizione che permetta di controllare la situazione o di condurre un attacco.

Come anche nei Renraku Waza, si prevede la suddivisione in 4 gruppi:

NAGE WAZA → NAGE WAZA

Ad una tecnica di proiezione si risponde con una tecnica di proiezione

NAGE WAZA → KATAME WAZA

Ad una tecnica di proiezione si risponde con una tecnica di controllo

KATAME WAZA → KATAME WAZA

Ad una tecnica di controllo si risponde con una tecnica di controllo

KATAME WAZA → NAGE WAZA

Ad una tecnica di controllo si risponde con una tecnica di proiezione

All'interno del primo gruppo bisogna effettuare un'ulteriore suddivisione in base al momento in cui, nella dinamica dell'azione di Uke, si crea l'occasione favorevole da sfruttare a nostro vantaggio. Il momento determinerà quindi il tipo di opportunità che ci viene offerta.

Occorre prestare attenzione al fatto che l'impostazione da noi proposta pone maggiormente l'accento sul modo di sfruttare il fallimento dell'attacco di Uke invece che non sul modo di farlo fallire.

NAGE VAZA → NAGE WAZA

Come detto precedentemente, nello studio dei Kaeshi Waza le possibilità per affrontare un attacco si dividono in cinque modi diversi.

Questa suddivisione avviene in funzione dell'istante in cui si applica la tecnica dell'attacco e di conseguenza all'istante in cui si applica la tecnica di risposta per neutralizzare l'attacco e portare la situazione a proprio vantaggio con il contraccolpo Kaeshi Waza.

Per approfondire lo studio dei cinque modi di affrontare l'attacco è necessario che per ognuno di essi s'individuino il tipo dell'opportunità di quell'istante, dato che essendo le situazioni diverse tra loro, variano anche i modi di reazione.

È quindi evidente che la reazione del Kaeshi Waza dovrà essere rapida a cogliere il momento giusto nell'applicare l'efficacia del contraccolpo.



SEN NO SEN - ANTICIPARE

Questo principio sfrutta l'azione di Tsukuri (adattamento) di Uke, prima che inizi il Kake (proiezione). L'intenzione è proprio di utilizzare, esagerandolo, il movimento che Uke pone in essere per preparare il proprio attacco, prima della sua azione di Kake (proiezione). Per sfruttare questo tipo di opportunità occorre che l'azione di Tori non solo avvenga precocemente, durante il movimento di Tsukuri di Uke, ma anche che effettivamente utilizzi / si adatti / sfrutti tale movimento.

Non rientreranno in questo principio le azioni che, pur essendo condotte con la stessa tempistica, si oppongono al movimento di Uke, e quindi sfruttino in modo diverso l'opportunità.

Esempi:

- **Seoi Nage → De Ashi Barai**
spazzare il piede avanzante di Uke sul suo primo passo di Tsukuri.
- **Soto Gari Migi (dx) → Sasae Tsurikomi Ashi Hidari (sx) / Hiza Guruma Hidari (sx)**
bloccare il piede avanzante di Uke sul suo primo passo di Tsukuri.
- **Soto Gari Migi (dx) → Uchi Mata (dx)**
Quando Uke avanza con la gamba sx, Tori, ruotando, effettua Uchi Mata sulla gamba avanzante di Uke.
- **Tomoe Nage → Ko Soto Gari**
falciare il piede avanzante di Uke sul suo primo passo di Tsukuri.
- **Uki Goshi Hidari (sx) → Tsuru Goshi Migi (dx)**
Uke tenta Uki Goshi, Tori si inserisce nel movimento, affondando il secondo piede (dx) in mezzo alle gambe di Uke.
- **Uki Goshi Hidari (sx) → Uchi Mata Migi (dx)**
Uke tenta Uki Goshi, Tori si inserisce nel movimento, inserendo il piede sx in centro ai piedi di Uke.
- **Soto Gari Migi (dx) → Uki Otoshi Hidari (sx)**
Uke tenta l'entrata a destra, Tori si inserisce nel movimento, allungando il piede dx e accovacciandosi a terra.
- **Uchi Mata Migi (dx) → Tai Otoshi Hidari (sx) (prese incrociate)**
Uke tenta l'entrata di Uchi Mata, Tori si inserisce nel movimento, allungando il piede dx.
- **Hiza Guruma Migi (dx) → O Uchi Gari Hidari (sx) ma con presa (dx)**
Uke tenta l'entrata a destra, Tori si inserisce nel movimento, allungando il piede sx agganciando il piede dx di Uke (Basile Style).



- **Uchi Mata Migi (dx) → Uki Otoshi (sx) (prese incrociate)**
Uke tenta l'entrata di Uchi Mata, Tori si inserisce nel movimento, inserendo anca e piede, con il movimento classico di Jigoro Kano.
- **Uchi Mata Migi (dx) → Tsuru Goshi (sx) (presa sx sulla schiena e dx su bavero)**
Uke tenta l'entrata di Uchi Mata, Tori si inserisce nel movimento, affondando il piede sx in mezzo alle gambe dell'avversario, nel frattempo squilibra in avanti.
- **Uki Goshi (dx) → O Soto Gari (dx)**
Uke tenta l'entrata di Uki Goshi, Tori si inserisce nel movimento, ruotando il busto verso la sua sx e falciando il piede dx di Uke.
- **Hiza Guruma (dx) → O Soto Gari (dx)**
Uke tenta l'entrata di Hiza guruma, Tori anticipa, ruotando il busto verso la sua sx e falciando il piede dx di Uke.
- **Uchi Gari (dx) → Uki Waza (dx)**
Uke tenta l'entrata di O Uchi Gari, Tori anticipa, ruotando il busto verso la sua sx.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

P.S. Per dimostrare questo principio è consigliato fare ripetere più volte l'attacco di Uke per comprendere il movimento che intende fare e quindi poterlo prevenire.



1. GO NO SEN: CHOWA - SCHIVARE

All'inizio dell'azione di Kake (proiezione), Tori si sottrae, mandando a vuoto il movimento di Uke. Per effetto della repentina mancanza di un punto su cui scaricare la propria energia, l'attacco di Uke risulta eccessivo e lo porta a squilibrarsi: Tori deve quindi approfittare di tale squilibrio per effettuare il Kaeshi Waza.

Il principio è proprio quello di sfruttare lo squilibrio conseguente al movimento andato a "vuoto" di Uke (in situazione di equilibrio precario e quindi in svantaggio). Non è sufficiente schivare l'attacco ma occorre poi sfruttare la situazione nella direzione in cui Uke si è squilibrato grazie al movimento andato a vuoto, e proiettarlo nel vuoto che si è venuto a creare.

La difesa Chowa, tuttavia, si suddivide in 2:

NAMI CHOWA: Difesa in senso conforme allo squilibrio della tecnica applicata (es: Seoi Nage applicata a destra: per difendersi ci si sposta velocemente nella direzione in cui c'è il tentativo di proiezione di Tori cioè verso destra)

GYAKU CHOWA: Difesa in senso contrario allo squilibrio della tecnica applicata (es: Seoi Nage applicata a destra: per difendersi ci si sposta in senso opposto a dove c'è il tentativo di proiezione, in questo caso a sinistra)

Esempi:

- **De Ashi Barai → Tsubame Gaeshi (Nami Chowa)**
Uke spazza a vuoto e viene poi a sua volta spazzato.
- **Uchi Mata → Uchi Mata Sukashi (Nami Chowa)**
Uke entra a vuoto di Uchi Mata perché Tori sposta il piede sx verso il suo dx per poi spostarlo in avanti verso Uke, sfruttando poi lo squilibrio di Uke per proiettarlo.
- **Uchi Mata → Tai Otoshi (Nami Chowa)**
Uke entra a vuoto di Uchi Mata perché Tori sposta il piede sx verso il suo dx per poi spostarlo in avanti davanti al piede sx di Uke.
- **O Uchi Gari → Uki Waza (Nami Chowa)**
Uke falcia a vuoto rimanendo squilibrato in avanti, perché Tori sposta il piede sx.
- **Uchi Mata → Uchi Mata Gaeshi (Gyaku Chowa)**
Uke entra a vuoto di Uchi Mata perché Tori gli va incontro falciando la sua gamba di appoggio (come un Ko Soto Gake).
- **Harai Goshi → Harai Goshi Gaeshi (Gyaku Chowa)**
Uke entra a vuoto di Harai Goshi perché Tori gli va incontro falciando la sua gamba di appoggio (come un Ko Soto Gake).



- **Koshi Guruma → Uki Goshi (Gyaku Chowa)**

Uke entra a vuoto di Koshi Guruma perché Tori sposta il piede sx verso il suo dx per poi spostarlo in avanti verso Uke, sfruttando poi lo squilibrio di Uke per proiettarlo

- **Tai Otoshi → Ko Soto Gake (Nami Chowa)**

Uke entra a vuoto di Tai Otoshi perché Tori salta in avanti schivando l'attacco, con il piede dx, ma lascia il piede sx dietro al piede di Uke che falcia, agganciandolo

- **O Soto Gari → Uki Otoshi (Nami Chowa)**

Uke entra a vuoto di O Soto Gari perché Tori schiva l'attacco, porta la mano sx sotto il gomito dx di Uke e seguendo il movimento a vuoto, lo proietta in avanti in Uki Otoshi.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

2. GO NO SEN: YAWARA – APPROFITTARE / ASSECONDARE

L'occasione propizia viene fornita un attimo più tardi, quando Uke crede di riuscire a concludere la proiezione e quindi si accinge a mettere tutta la propria energia nella fase finale del Kake. Tori in realtà mantiene la padronanza del proprio equilibrio e può quindi sfruttare l'azione finale di Uke. Anche se il momento di intervento è verso la fine dell'azione di Uke, Tori deve già dall'inizio prepararsi a sfruttarlo: non può deciderlo quando è già in volo. Il principio è quindi quello di sfruttare a proprio vantaggio l'azione conclusiva di Uke. Non è la stessa cosa della difesa Yawara: la difesa sfrutta l'azione di Uke per neutralizzare l'attacco, mentre qui la sfruttiamo per contrattaccare; a volte le due cose coincidono, ma non necessariamente.

Esempi:

- **Ko Uchi Gari → Hiza Guruma**
Uke nell'effettuare la tecnica, si squilibra in avanti, Tori ne approfitta (se riesce porta ancora avanti il piede sx) ruotando il corpo verso dx seguendo lo squilibrio di Uke.
- **Koshi Guruma → Yoko Guruma**
Uke effettua la tecnica in modo classico, chiudendo il collo, per schiacciarlo verso terra, Tori cede improvvisamente, ma si infila in mezzo alle gambe di Uke.
- **Hiza Guruma → Kuchiki Taoshi**
Uke effettua la tecnica in modo classico, squilibrandosi leggermente in dietro per poter portare a terra Tori, il quale ne approfitta, andando subito a prendere dietro il ginocchio sx di Uke, e portando avanti la gamba dx effettua Kuchiki Taoshi.
- **O Uchi Gari → Uki Waza**
Uke effettua la tecnica in modo classico, ma senza squilibrare correttamente, Tori ne approfitta subito alzando la gamba sx, Uke allora risponde con un Ken Ken, fino a quando Tori approfitta della reazione di Uke, per poi aprire la gamba ed effettuare l'Uki Waza.
- **Ippon Seoi Nage → Ippon Seoi Nage**
Uke effettua la tecnica in modo classico, ma senza squilibrare correttamente, Tori ne approfitta e mentre si fa proiettare inserisce la mano sx tra la schiena di Uke e il suo braccio pinzato, facendosi portare davanti ad Uke, dopo di che effettua Ippon Seoi.
- **Ippon Seoi Nage → Uki Waza**
Uke effettua la tecnica in modo classico, ma senza squilibrare correttamente, Tori ne approfitta e mentre si fa proiettare inserisce la mano sx tra la schiena di Uke e il suo braccio pinzato, facendosi portare davanti ad Uke, dopo di che si abbassa da lato della gamba dx, e sfruttando lo squilibrio in avanti di Uke effettua Uki Waza.



- **O Soto Gari → Harai Goshi**

Uke effettua la tecnica in modo classico, Tori all'ultimo sfrutta lo squilibrio in avanti di Uke, ruota con la gamba sx ed effettua Harai Goshi.

- **O Soto Gari → Yoko Wakare**

Uke effettua la tecnica in modo classico, Tori si lascia andare, ma squilibrando Uke, nella stessa direzione in cui Uke lo sta proiettando.

- **Okuri Ashi Barai → Uchi Mata**

Uke effettua la tecnica in rotazione, Tori inizialmente si lascia trasportare, ma appendendosi ad Uke, per poi, ruotando il suo corpo, allunga la gamba dx in avanti per in fine colpire nell'interno coscia sx di Uke in uchi mata.

- **Uchi Mata → Yoko Guruma**

Uke effettua la tecnica normalmente, Tori si fa sollevare, per poi reagire ponendosi a "foglia". Sfruttando il momento di stasi creato, scivola all'interno delle gambe di Uke, mantenendo la presa e lanciandolo sul suo lato sinistro in Yoko Guruma.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



3. GO NO SEN: GO – BLOCCARE L'AZIONE DI UKE / SEGUIRE UKE

Tori interrompe di forza l'azione di Uke. La nuova situazione, generalmente statica, consentirà poi di essere sfruttata per un attacco: l'opportunità di questo attacco sarà quindi temporaneamente più ritardata rispetto alle situazioni precedenti. In questo principio vengono comprese anche tutte quelle situazioni in cui l'attacco di Tori non sfrutta il movimento di Uke ma si oppone ad esso con un'azione più forte; in questo caso potremo dire che è la tecnica di Tori che blocca quella di Uke. Queste situazioni speciali presentano tempi di esecuzione spesso più veloci rispetto al classico bloccaggio, ma vengono inserite in questo gruppo per l'evidente azione di contrasto insita nell'attacco di Tori. Il principio è quindi quello di bloccare / contrastare l'azione di Uke, sia con la propria forza che con quella della propria tecnica.

È importante che l'atto di bloccare / interrompere l'azione di Uke avvenga in una direzione, portando in squilibrio Uke; in modo da non permettere ad Uke di sfruttare l'azione di Tori e portarla a suo vantaggio con un Renzoku Waza o Renraku Waza.

Per esempio se Uke entra di Ippon Seoi Nage e Tori interrompe l'azione abbassando leggermente il proprio baricentro, Uke, seppur inizialmente disorientato, può riprendere in mano l'azione, abbassando a sua volta il baricentro e continuando in Seoi Otoshi.

Se invece Tori avesse reagito portando avanti la gamba sx in direzione di 45° e contemporaneamente avesse abbassato il proprio baricentro, sicuramente Uke non avrebbe avuto la possibilità di continuare e riprendere il controllo della situazione.

Tuttavia in alcuni casi il bloccaggio di Tori non raggiunge l'effetto voluto, pertanto concede ad Uke di disimpegnarsi e riguadagnare la posizione di partenza, in tal caso Tori lo segue sfruttando questo movimento di ritorno.

In questa situazione non è sufficiente attaccare Uke dopo che questi ha terminato il proprio attacco ma bisogna dimostrare che questa azione sfrutti proprio il movimento di ritorno di Uke, altrimenti diventano due attacchi tra di loro indipendenti. Il principio è quindi quello di sfruttare il movimento veloce che Uke applica per allontanarsi da tori: bisogna esagerare questo movimento mentre è in atto e non dopo che è finito.

Esempi sul bloccare l'azione di Uke:

- **Hiza Guruma → O Uchi Gari**

Uke effettua Hiza Guruma sx, Tori blocca la tecnica portando avanti la gamba sx, subito dopo contrattacca con O Uchi Gari di dx sulla gamba sx di Uke rimasta avanti.

- **Seoi Nage → Tani otoshi**

Tori contrasta l'azione di Uke, con un Butsukari in direzione contraria rispetto all'azione di Uke, squilibrandolo indietro sx e terminando in Tani otoshi.



- **O Soto Gari → O Soto Otoshi – O Soto Guruma**

Tori contrasta l'azione di Uke con l'avanbraccio dx e portando il proprio peso in avanti, segue un O Soto Otoshi o con l'O Soto Guruma.

- **O Soto Gari → Ura Nage**

Tori contrasta Uke andando avanti con il piede sx vicino al piede sx di Uke e fasciandolo con la mano sx, dopo di che si abbassa caricando Uke e terminando l'azione con l'Ura Nage

- **O Soto Gari → Utsuri Goshi**

Tori contrasta Uke andando avanti con il piede sx vicino al piede sx di Uke e fasciandolo con la mano sx, dopo di che si abbassa caricando Uke, una volta caricato porta avanti l'anca e il piede sx er poi proiettarlo in avanti, con l'Utsuri Goshi.

- **O Soto Gari → Te Guruma**

Tori contrasta Uke andando avanti con il piede sx vicino al piede sx di Uke e con la mano sx va a fasciare l'interno coscia dx di Uke, dopo di che si abbassa caricandolo rovesciandolo in avanti con il Te Guruma.

- **Koshi Guruma → Te Guruma**

Tori contrasta Uke andando avanti con il piede sx vicino al piede sx di Uke e con la mano sx va a fasciare l'interno coscia dx di Uke, dopo di che si abbassa caricandolo rovesciandolo in avanti con il Te Guruma.

- **Koshi Guruma → Utsuri Goshi**

Tori contrasta Uke andando avanti con il piede sx vicino al piede sx di Uke e fasciandolo con la mano sx, dopo di che si abbassa caricando Uke, una volta caricato porta avanti l'anca e il piede sx er poi proiettarlo in avanti, con l'Utsuri Goshi.

- **Koshi Guruma → Ushiro Goshi**

Tori contrasta Uke con un Butsurkari, fascia con la mano sx Uke per poi abbassarsi e successivamente portare in alto Uke, staccandolo da terra, termina l'azione accompagnando a terra in Ushiro Goshi.

- **Hane Goshi / Harai Goshi → Ushiro Goshi**

Tori contrasta Uke con un Butsurkari, fascia con la mano sx Uke per poi abbassarsi e successivamente portare in alto Uke, staccandolo da terra, termina l'azione accompagnando a terra in Ushiro Goshi.



- **Ko Soto Gake→ Uchi Mata**

Tori contrasta Uke spostando il proprio peso sull'altra gamba, squilibria in avanti Uke, verso la gamba dx di Uke, si adatta portando indietro il piede sx e successivamente ruota terminando in Uchi Mata.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Esempi sul bloccare e seguire l'azione di Uke:

- **Hane Goshi → Hane Goshi**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke per squilibrarlo in avanti ed effettuare a sua volta la stessa tecnica.

- **Ippon Seoi Nage → Ippon Seoi Nage**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke per squilibrarlo in avanti ed effettuare a sua volta la stessa tecnica; anche incrociato.

- **O Soto Gari → O Soto Gari**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke per squilibrarlo in avanti ed effettuare a sua volta la stessa tecnica.

- **De Ashi Barai → Okuri Ashi Barai**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno per squilibrarlo ed effettuare la contro tecnica.

- **Tai Otoshi → Ippon Seoi Nage**

Tori prima blocca l'azione portando avanti la gamba sx e successivamente sfrutta il ritorno per squilibrarlo ed effettuare la contro tecnica.

- **Tai Otoshi → Harai Goshi**

Tori prima blocca l'azione portando avanti la gamba sx e successivamente sfrutta il ritorno per squilibrarlo ed effettuare la contro tecnica.

- **Tai Otoshi → De Ashi Barai**

Tori prima blocca l'azione portando avanti la gamba sx e successivamente sfrutta il ritorno per squilibrarlo sul fianco ed effettuare la contro tecnica.

- **Koshi Guruma → Tsuru Goshi**

Tori prima blocca l'azione portando avanti la gamba sx, successivamente afferra con la mano la cintura, mentre Uke ritorna nella posizione di partenza, termina con lo Tsuru Goshi.

- **Ippon Seoi Nage → Tsuru Goshi**

Tori prima blocca l'azione portando avanti la gamba sx, successivamente afferra con la mano la cintura, mentre Uke ritorna nella posizione di partenza, termina con lo Tsuru Goshi.

- **Ippon Seoi Nage → Harai Tsuru Komi Ashi**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke, portando avanti la gamba dx e caricando sulla stessa, spazza il piede dx di Uke, portandolo indietro.



- **Ippon Seoi Nage → Uki Goshi**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke, portando avanti la gamba sx per effettuare l'Uki Goshi.

- **Ippon Seoi Nage → Tani Otoshi**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke, portando avanti la gamba sx per affondarla dietro Uke.

- **Uchi Mata → O Soto Gari**

Tori prima blocca l'azione e successivamente sfrutta il ritorno di Uke, portando avanti la gamba sx a falciando in O Soto Gari la gamba dx di Uke.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



NAGE WAZA → KATAME WAZA

L'attacco di Uke può essere direttamente neutralizzato mediante una tecnica di controllo oppure la situazione risultante dopo il fallimento dell'attacco può essere sfruttata per un controllo successivo. Si può dimostrare questo principio sfruttando diversi tipi di opportunità:

Esempio:

- **Ippon Seoi Nage → Hadaka Jime**

Tori, squilibrando indietro Uke (quindi interrompendo la sua azione) lascia scivolare il braccio intorno al collo di Uke ed effettua lo strangolamento. In piedi

- **Uchi Mata → Ude Hishigi Giugi Gatame**

Tori schiva l'azione alzando la gamba sx, per poi portarla più su possibile, controllando con la presa iniziale Uke, lo trascina a terra e mantenendo il controllo del braccio dx di uke effettua Ude Hishigi Giugi Gatame.

- **Uchi Mata → Ude Hishigi Waki Gatame**

Tori schiva l'azione di Uke in Nami Chowa, portando avanti prima piede dx e poi piede sx nello schivare stacca la presa su Uke dal suo bavero, e ruotando il braccio, effettua il Waki Gatame.

- **Tomoe Nage → Tate Shio Gatame**

Tori blocca l'azione di Uke, andandogli incontro e portandolo a terra, per poi concludere l'azione con un controllo in Tate Shio Gatame.

- **Tomeo Nage → Yoko Shio Gatame Gatame**

Tori schiva l'azione di Uke, portandosi sul suo fianco e trascinandolo a terra, per poi andare a controllarlo in Yoko Shio Gatame.

- **Ippon Seoi Nage → Koshi Jime**

Tori asseconda l'azione di Uke, portandosi sul suo fianco e trascinandolo a terra, e mantenendo le prese effettua Koshi Jime.

Può capitare anche che Uke si squilibra nel corso del proprio attacco consentendo così a Tori di portarlo a terra e proseguire in Ne - Waza. In questo caso deve essere evidente che Uke si è posto da solo in condizione di essere squilibrato, altrimenti verremmo penalizzati per trascinamento. Non si deve invece aiutare la caduta di Uke con una qualsiasi azione di Nage - Waza altrimenti questa diverrebbe il vero Kaeshi - Waza e la successiva azione di controllo un Renraku - Waza.

Esempio:

- **De Ashi Barai → Kesa Gatame**

Tori manda a vuoto l'attacco di Uke il quale squilibrato dalla propria foga finisce a terra, Tori approfittando di ciò, lo immobilizza.



- **O Soto Gari → Kesa Gatame**

Tori manda a vuoto l'attacco di Uke il quale squilibrato dalla propria foga finisce a terra, Tori tirando verso di se il bavero di Uke lo accompagna a terra, terminando in una forma di controllo, Kuzure Kesa Gatame

- **Uchi Mata → Kesa Gatame**

Tori manda a vuoto l'attacco di Uke il quale squilibrato dalla propria foga finisce a terra, Tori tirando verso di se la manica di Uke lo accompagna a terra, terminando in una forma di controllo, Kuzure Kesa Gatame.

- **O Uchi Gari →Koshi Jime**

Tori manda a vuoto l'attacco di Uke il quale squilibrato dalla propria foga finisce a terra di pancia, Torii segue l'azione, mantenendo la presa al bavero con la mano sx se Uke lo esegue con presa dx, dopo di che Tori appoggiando la mano dx a terra effettua Koshi Jime.

- **Ko Uchi Gari →Kesa Gatame**

Tori manda a vuoto l'attacco di Uke il quale squilibrato dalla propria foga finisce a terra, Tori tirando verso di se il bavero di Uke lo accompagna a terra, terminando in una forma di controllo, Kuzure Kesa Gatame.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



KATAME WAZA → KATAME WAZA

Viene dimostrato generalmente a terra ma si può pensare a qualche esempio anche nella posizione in piedi. Occorre utilizzare una tecnica più efficace di quella applicata da Uke oppure una tecnica che nel corso della sua esecuzione neutralizzi l'attacco di Uke.

Il semplice liberarsi da una tecnica di immobilizzazione per immobilizzare a nostra volta l'avversario non sarà considerato Kaeshi a meno di dimostrare una particolare abilità: infatti se si rende necessaria una lunga manovra per liberarsi dall'immobilizzazione, sarà questa manovra la vera controtecnica.

Esempi:

- **Yoko Shio Gatame → Sankaku Jime**

Tori allontana la testa di uke per poi agganciarla con le proprie gambe. La mano dx afferra il bavero dx di Uke e rimane lì, dopo aver allontanato la testa di Uke per poter agganciare

- **Kami Shio Gatame → Sode Guruma Jime**

Tori infila da sotto un braccio davanti ed uno dietro al collo di Uke afferrandosi le maniche e portandoselo vicino per poi eseguire lo strangolamento.

- **Tsukkomi Jime → Ude Hishigi Waki Gatame**

In piedi Tori blocca l'azione di uUke afferrando il braccio che spinge di Uke (Tsurite) e girandolo lo porta in leva.

- _____

- _____

- _____

- _____



KATAME WAZA → NAGE WAZA

L'attacco di uke deve essere effettuato dalla posizione in piedi per poter rispondere con una tecnica di proiezione. Si possono considerare quindi soltanto leve e strangolamenti. Nel caso di un attacco con shime waza si ha in genere tempo sufficiente per valutare la situazione e reagire secondo l'opportunità che ci viene offerta; occorrerà però muoversi in modo da diminuire l'efficacia dell'azione di uke e non strangolarsi da soli nel tentativo di contrattaccare. Nel caso invece di un kansetsu waza la nostra reazione dovrà essere più tempestiva, prima che la leva venga completata o l'efficacia di questa ci impedirà di proseguire.

Esempi:

- **Tsukkomi Jime → Sode Tsurikomi Goshi**

Tori ruota il busto e spingendo il gomito di Uke verso l'alto per neutralizzare lo strangolamento, entra con l'anca e termina in Sode Tsurikomi Goshi.

- **Ryote Jime → Tomoe Nage**

Tori prende con entrambe le mani i baveri di Uke, allargandogli le braccia e neutralizzando il soffocamento, dopo di che si abbassa ed entra in Tomoe Nage.

- **Ryote Jime / Tsukkomi Jime → Uchi Mata**

Tori con la mano dx si infila all'interno dello strangolamento andando a prendere il bavero dietro al collo di uke neutralizzando il soffocamento, dopo di che effettua l'Uchi Mata.

- **Ude Hishigi Waki Gatame → Sukui Nage**

Tori, prima Uke concluda la sua azione, piega il braccio in leva avvicinandosi ad Uke, e portandosi dietro con l'anca effettua il Sukui Nage.

- **Hadaka Jime → Kata Seoi Nage**

Tori, prima Uke concluda la sua azione, infila una mano all'interno del soffocamento per creare bloccando temporaneamente l'azione e con l'altra mano va a afferrare il Judogi di uke all'altezza della spalla per poi, ruotando effettuare un Kata Seoi Nage.

- **Tsukkomi Jime → O Uchi Gari**

Tori con la mano dx si infila all'interno dello strangolamento andando a prendere il bavero dietro al collo di uke neutralizzando il soffocamento, dopo di che, andandogli incontro effettua l'O Uchi Gari.

- _____



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

