

1° kyo (DAI ICHI KYO)



DE-ASHI-BARAI (Sgambetto al piede avanzante)
Il De-ashi-barai consiste nello spazzare lateralmente il piede avanzante di Uke, nel preciso momento il cui egli sta passando il peso del suo corpo dalla gamba arretrata a quella avanzante. Squilibrio laterale.



HIZA-GURUMA (Trattenuto ruotato al ginocchio)
Lo Hiza-guruma consiste nel provocare la caduta di Uke bloccando il movimento in avanti della sua gamba, opponendo l'ansa del piede di Tori sotto la rotula del ginocchio di Uke e forzando la rottura del suo equilibrio. Squilibrio avanti laterale



SASAE-TSURIKOMI-ASHI (Sgambetto alla caviglia)
Il Sasae ha affinità di esecuzione con lo Hiza-guruma, ma la distanza è ravvicinata. Si determina la caduta di Uke bloccando il suo movimento in avanti con opposizione di piede alla caviglia. Squilibrio avanti laterale.



UKI-GOSHI (Colpo d'anca con presa alla cintura)
Lo Uki-goshi consiste nel proiettare Uke per mezzo di presa in cintura, con rotazione assiale di Tori. Squilibrio avanti.



O-SOTO-GARI (Sgambetto indietro al polpaccio)
L'O-soto-gari è una vera e propria grande falciata di gamba all'indietro con il determinante concorso di azione di anca e di braccia. Squilibrio indietro laterale.



O-GOSHI (Grande colpo d'anca con presa alla scapola)
Molto simile all'Uki-goshi, si differisce solamente nella fase del Kake perché applicandolo su un avversario che resiste, bisogna entrare con le gambe flesse davanti a quelle di Uke. Poi distendendo le gambe e flettendo contemporaneamente il busto in avanti. Squilibrio avanti.



O-UCHI-GARI (Falciata interna al polpaccio)
Lo O-uchi-gari è una piccola tecnica, nel senso che non c'è una grande proiezione come per gli altri colpi, ma è ugualmente di grande effetto. Può essere effettuato sia che Uke si trovi sulla difensiva (jigo-tai) sia quando è in movimento per venire avanti. Squilibrio indietro laterale.



SEOI-NAGE (Braccio in spalla)
 Ippon-seoi-nage viene eseguito passando il braccio sotto l'ascella di Uke, serrando il braccio di Uke tra l'omero e l'avambraccio. Morote-seoi-nage si esegue senza modificare le prese al judogi. Tori, ruotando, porta il suo avambraccio sotto l'ascella di Uke. Eri-seoi-nage si esegue con la presa alla manica e al bavero sullo stesso lato e si prosegue come per il morote. Squilibrio avanti.

2° kyo (DAI NI KYO)



KO-SOTO-GARI (Piccolo sgambetto esterno al tallone)
 Il Ko-soto-gari ha similitudine di applicazione al Ko-soto-gake e al De-ashi-barai. Come lo Uchi-gari non ha grande spettacolarità (è una piccola tecnica) ma può essere eseguito con efficacia da judoisti di ogni taglia. Squilibrio indietro laterale.



KO-UCHI-GARI (Piccolo sgambetto interno al tallone)
 Il Ko-uchi-gari si presta a varie combinazioni con altre tecniche. Può essere eseguito in spazzata (ko-uchi-barai), non dando tempo a Uke di poggiare la gamba avanzante; rompendo la sua posizione difensiva con un deciso aggancio del piede di appoggio (ko-uchi-gake); in sutemi, accompagnando l'azione di spazzata con un avvolgimento della gamba di Uke con il braccio di Tori, portato in fuori, sul lato della gamba attaccata. Squilibrio indietro laterale.



KOSHI-GURUMA (Colpo d'anca con presa alla testa)
 Il Koshi-guruma ha due possibilità di esecuzione: quando Uke viene avanti con un piede oppure quando arretra con un piede. In questo colpo il guruma sta per azione di leva in appoggio, usando la zona dorso-lombare, sulla quale viene a poggiare l'addome di Uke, come fulcro, e la leva rappresentata dal braccio che circonda la testa di Uke. Squilibrio avanti.



TSURIKOMI-GOSHI (Colpo d'anca raccolto)
 Il colpo è una combinazione di accentuato contatto del corpo di Uke sul dorso di Tori, in posizione raccolta; di sollevamento con l'uso delle anche; di flessione in avanti di Tori con baricentro le anche stesse, per provocare la caduta in avanti di Uke. Se la presa al braccio di Tori risulta effettuata alla manica di Uke da sotto, presso il gomito, la tecnica prende il nome di Sode-tsurikomi-goshi. Squilibrio in avanti.



OKURI-ASHI-BARAI (Sgambetto laterale al malleolo)

Come per il De-ashi-barai richiede estrema tempestività di coordinamento per una efficiente esecuzione, tra la spazzata laterale di piede dal basso e il movimento di trazione laterale delle braccia, in senso opposto all'azione di spazzata. Squilibrio laterale.



TAI-OTOSHI (Sgambetto di gamba in avanti)

E' una tecnica di grande effetto ed efficacia. Lo sbarramento di gamba di Tori, davanti alla gamba di Uke, può essere effettuato con varie opportunità: ad avversario fermo, già squilibrato in avanti; su movimento in avanti; sul movimento indietro; su movimento laterale. Non si presta facilmente a contraccolpo. Squilibrio avanti.



HARAI-GOSHI (Colpo d'anca con spazzata di coscia)

La tecnica è un movimento di spazzata di gamba che parte dall'anca effettuabile quando Tori si porta con l'esterno dell'anca nella zona inguinale di Uke. Squilibrio avanti laterale.



UCHI-MATA (Sgambetto interno di coscia)

Questa tecnica può essere considerata di anca perché nel movimento finale spesso è proprio l'anca ad entrare in azione. Generalmente quando il colpo è tirato da judoisti di taglia piccola, si ha un saltellamento prima del kake. Questo fa prendere al colpo il nome di Kenken-uchi-mata. Squilibrio avanti laterale

3° kyo (DAI SAN KYO)



KO-SOTO-GAKE (Piccolo agganciamento esterno)

Questa tecnica ha similitudine con il De-ashi-barai e al Ko-soto-gari. La particolarità che lo differenzia dal Ko-soto-gari sta nel più accentuato agganciamento di gamba, e non di piede. Squilibrio indietro laterale.



TSURI-GOSHI (Colpo d'anca con presa in cintura)

Può essere effettuato con differenti prese della mano di Tori. Viene denominato Ko-itsuri-goshi quando Tori effettua la presa passando il braccio sotto quello di Uke per prenderlo in cintura. Diventa O-tsuru-goshi se la presa viene effettuata passando sopra il braccio di Uke. Squilibrio in avanti.



YOKO-OTOSHI (Rovesciata laterale)

Tori scivola con la gamba, esternamente a quella di Uke, sino a portarsi col fianco a terra, ruotando le braccia. Squilibrio laterale.



ASHI-GURUMA (Ruota sulla gamba)
Per principio basilare ha similitudine allo Hiza-guruma. Tori però, ruotando completamente di fronte a Uke, ne controlla e impedisce l'avanzamento in avanti a mezzo dello sbarramento di gamba, portando il tallone all'altezza del ginocchio di Uke. Squilibrio avanti laterale.



HANE-GOSHI (Colpo d'anca volante)
La tecnica consiste nel portare Uke a poggiare su un asse formato da tutto il fianco di Tori. Questi poggiando su una sola gamba, userà l'anca come baricentro per il lancio conclusivo, che sarà effettuato alzando la gamba. Squilibrio avanti laterale.



HARAI-TSURIKOMI-ASHI (Spazzata alla caviglia sollevata)
Ha similitudine di esecuzione con il Sasae-tsurikomi-ashi, tenendo in evidenza il significato dei vocaboli che ne differenziano l'esecuzione: sasae sta per bloccare, mentre harai sta per spazzare. Squilibrio avanti laterale.



TOMOE-NAGE (Capovolta con piede all'addome)
Questo è uno dei più classici dei colpi di judò, in cui prevale il principio dello sfruttamento della forza di spinta di Uke a cui va aggiunta la forza di trazione di Tori, utilizzando il piede su cui far ruotare il corpo di Uke. Squilibrio avanti.



KATA-GURUMA (Ruota sulle spalle)
Il Kata-guruma può essere eseguito con particolare efficacia da judoisti più bassi del proprio avversario, sfruttandone l'accentuato squilibrio in avanti. Le spalle fanno da fulcro per il lancio, e le gambe possono agevolmente sostenere il peso nel momento che passa da un lato all'altro del corpo di Tori. Squilibrio avanti laterale.

4° kyo (DAI SHI KYO)



SUMI-GAESHI (Rovesciata angolare con leva interna di coscia)
E' una tecnica che si effettua generalmente quando i combattenti sono in posizione jigotai (difensiva). Può essere usata con vantaggio anche durante la lotta a terra. Squilibrio avanti.



TANI-OTOSHI (Rovesciata all'indietro)
Con il Tani-otoshi si determina la caduta di Uke indietro a mezzo di sbarramento di gamba dietro le sue gambe. Squilibrio indietro.



HANE-MAKI-KOMI (Braccio girato sull'anca in sutemi)

Questa tecnica è praticamente la prosecuzione dell'hane-goshi non riuscito, la descrizione del colpo è simile salvo per la conclusione (kake). Squilibrio avanti laterale.



SUKUI-NAGE (Proiezione indietro con presa per avanti)

Questa tecnica si adatta ai judoisti di piccola taglia che abbiano di fronte avversari più alti che tentino prese al di sopra delle braccia di Tori. Non richiede grande sforzo fisico, ma giusto coordinamento di movimenti. Uke può essere lasciato cadere davanti oppure, con breve rotazione delle braccia, dietro a Tori. Squilibrio indietro.



UTSURI-GOSHI (Contraccolpo attorno all'anca)

Lo Utsuri-goshi può essere effettuato con successo su attacchi di Hane-goshi, Harai-goshi, Uchi-mata. Il bloccaggio dell'azione di Uke deve essere prontamente seguito da sollevamento e rotazione attorno all'anca di Uke da parte di Tori. Squilibrio indietro laterale trasformato in avanti laterale.



O-GURUMA (Grande ruota di gamba)

L'O-guruma ha grande affinità di esecuzione con l'Harai-goshi e simili. La gamba di Tori (zona cosciale) funge da asse di sbarramento, la zona lombare da fulcro di rotazione del corpo di Uke. Squilibrio avanti laterale.



SOTO-MAKIKOMI (Braccio girato sull'anca in sutemi)

Il Soto-makikomi può essere tentato in prosecuzione di tecniche di Harai-goshi o Hane-goshi non riusciti, con avversario ben equilibrato in avanti. Per la particolare pericolosità della caduta, è necessaria particolare attenzione da parte di Tori. Squilibrio avanti laterale.



UKI-OTOSHI (Rovesciata in avanti in ginocchio)

Il movimento nasce da una provocazione di Tori, il quale, spingendo apparentemente in avanti, genera, per reazione, resistenza ed opposizione alla spinta da parte di Uke, del quale Tori ne approfitta per concludere la tecnica. Può essere eseguita anche portando un ginocchio a terra, come nella prima tecnica del Nage-no-kata. Squilibrio avanti laterale.

5° kyo (DAI GO KYO)



O-SOTO-GURUMA (Grande sgambetto indietro)
Ha grande affinità di esecuzione con lo O-soto-gari. La differenza sta in una più decisa entrata di Tori e il falciamento per dietro non di una ma di tutte e due le gambe di Uke. Squilibrio indietro laterale.



UKI-WAZA (Gran rovesciata laterale)
E' l'ultimo colpo del 5° gruppo del Nage-no-kata, è una grande tecnica, con proiezione spettacolare, ma non di facile esecuzione se non si possiede un perfetto senso dell'equilibrio. Squilibrio avanti laterale



YOKO-WAKARE (Rovesciata laterale con due gambe)
Può essere considerato simile allo Uki-waza, ma sono tutte e due le gambe a scivolare accanto alla gamba destra di Tori. Squilibrio avanti laterale.



YOKO-GURUMA (Grande circolato laterale)
Se eseguito in risposta di attacco con tecnica di Koshi-waza da parte di Uke, è da considerarsi appartenente al gaeshi-waza (tecniche di contraccolpo), ma non e' di facile esecuzione. Squilibrio avanti laterale.



USHIRO-GOSHI (Contraccolpo d'anca da dietro)
Come lo Utsuri-goshi può essere effettuato a seguito di attacchi con tecniche di koshi-waza. Il bloccaggio dell'azione di Uke deve essere compiuto con azione di hara (addome), che dovrà agevolare il sollevamento in alto di Uke, prima di proiettarlo al suolo. Squilibrio indietro.



URA-NAGE (Proiezione all'indietro)
Lo Ura-nage, come molti dei grandi lanci, è realizzabile a seguito di un attacco di Uke. In questo caso si può supporre un attacco di seoi-nage. E' di indiscusso effetto spettacolare. Squilibrio indietro.



SUMI-OTOSHI (Rovesciata angolare volante)
Il Sumi-otoshi ha, in senso contrario, le stesse caratteristiche dello Uki-goshi col quale, con sapiente sfruttamento dei movimenti dell'avversario, Tori rovescia Uke angolarmente in avanti. Con il Sumi-otoshi, Tori ottiene la proiezione di Uke in direzione angolata indietro. Squilibrio indietro laterale.



YOKO-GAKE (Agganciamento laterale al piede)
Con lo yoko-gake si deve realizzare una netta caduta di Uke sul suo dorso, e la si può ottenere trattenendo il piede di Uke nel suo movimento in avanti. Tori dovrà cadere sul suo fianco controllando la caduta dell'avversario. Squilibrio avanti laterale.

Supplementari



SEOI-OTOSHI (Braccio in spalla in ginocchio)
E' in pratica una tecnica di Seoi-nage, nelle sue varie forme, eseguito andando in ginocchio. Le prese (Kumi-kata) possono essere uguali alle varie forme del seoi-nage, e le principali opportunità di applicazione si presentano quando Uke sfugge tirandosi indietro, col corpo e le gambe. Più generalmente Tori potrà applicare il Seoi-otoshi quando l'avversario si troverà accentuatamente prono dinanzi a lui. La proiezione che ne deriva è un vero e proprio rotolamento di Uke attraverso il dorso di Tori.



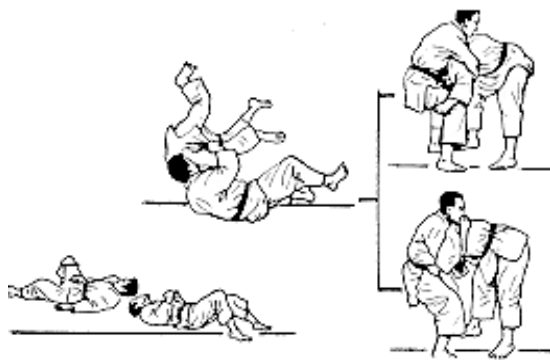
SODE-TSURIKOMI-GOSHI (Colpo d'anca in sollevamento con presa alla manica)
Colpo da considerare uguale allo Tsurikomi-goshi, con la sola variante della presa alla manica che deve venire effettuata da Tori nel momento in cui Uke avanza con il suo piede.



MOROTEGARI (Rovesciata indietro con presa di gambe)
Il colpo consiste nel far cadere Uke indietro sulle spalle, mediante trazione delle sue gambe in senso contrario alla caduta.



KUCHIKI-TAOSHI (Rovesciata indietro con presa di gamba)
Si applica generalmente ad avversari che attaccano in maniera decisa ma disordinata.



TAWARA-GAESHI (Rovesciata indietro con presa alle spalle)
L'opportunità si presenta quando Uke è molto prono dinanzi e Tori, oppure quando tenta di eseguire Morote-gari



OSOTO-OTOSHI (Grande sgambetto esterno indietro)
E' generalmente una variazione del' Osoto-gari. E' azione di forza più che di proiezione pura.



YAMA-ARASHI (Grande sgambetto in avanti)
Tecnica di Ashi-waza che sta fra il Seoi-nage, il Tai-otoshi e l'Harai-goshi. Si effettua quando Uke risulta squilibrato angolarmente in avanti rispetto a Tori, il quale effettuando la presa tutta su di un bavero, si raccoglie molto in avanti, per provocare la caduta di Uke quasi diagonalmente attraverso la schiena.



TE-GURUMA (Rovesciata con presa con braccia)
Tecnica essenzialmente di contraccollo, per avanti o per indietro. L'opportunità viene offerta da Uke quando attacca con Ashi-guruma o Seoi-nage e in qualche caso anche di Osoto-gari.



KANI-BASAMI (Morso d'aragosta)
La tecnica consiste nel rovesciamento dell'avversario indietro sul dorso, mediante l'uso delle gambe applicate a forbice anteriormente e posteriormente alle gambe di Uke.



IKKOMI-GAESHI (Rovesciata indietro con leva interna di gamba)
Tecnica con spiccate analogie con il Sumi-gaeshi. L'esecuzione può avvenire quando entrambi i contendenti sono in posizione fortemente difensiva. E' da considerare una tecnica personale del maestro Kyuzo Mifune