

**ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA
JUDO VALLE MAIRA**



**PROGRAMMA ESAME
PER IL PASSAGGIO DI
CINTURA**

BLU

COSA SONO I RENRAKU-WAZA?

(Attacchi successivi, combinazioni)

Applicando una determinata tecnica di TACHI WAZA si provoca una certa reazione di UKE per poi seguire una tecnica determinante all'azione.

Alcune tecniche con squilibrio in avanti:

ARAI GOSHI	= SOTO-MAKI-KOMI;	HIZA GURUMA	= TOMOE-NAGE;
SEOI-NAGE	= SEOI-OTOSHI;	UKI-GOSHI	= HANE-GOSHI;

Alcune tecniche con squilibrio indietro con proiezioni in avanti:

KO-UCHI-GARI	= HANE-GOSHI	O-UCHI-GARI	- TAI-OTOSHI
KO-UCHI-GARI	= MOROTE-SEOI-NAGE	O-SOTO-GARI	- HARAI-GOSHI

Alcune tecniche con squilibrio in avanti, con proiezione indietro:

TAI-OTOSHI	- KO-UCHI-GARI	MOROTE-SEOI-NAGE	- O-UCHI-GARI
UCHI-MATA	- KO-UCHI-GARI	MOROTE-SEOI-NAGE	- KO-UCHI-GARI

Alcune tecniche con squilibrio a destra (o sinistra), per poi eseguire la proiezione nella direzione di squilibrio opposto:

KO-UCHI-GARI	- O-UCHI-GARI	MOROTE-SEOI-NAGE	- SODE-TSURI. GOSHI
HIZA-GURUMA	- DE-ASHI-BARAI	OKURI-ASHI-BARAI	- OKURI-ASHI-BARAI

COME SI DIVIDONO I KANSETSU-WAZA?

(Tecnica delle lussazioni)

Si dividono in: **IPERESTENSIONE** e **TORSIONE**.

Per IPERESTENSIONE:

UDE (braccio, avambraccio) **HISHIGI** (rompere) **JUJI** (croce) **GATAME** (controllo del braccio disteso).

UDE HISHIGI UDE GATAME - Leva al gomito con le mani.

UDE HISHIGI HIZA (ginocchio) **GATAME** - Leva al gomito con il ginocchio.

UDE HISHIGI ASHI (gamba) **GATAME** - Leva al gomito con la gamba.

UDE HISHIGI HARA (ventre) **GATAME** - Leva al gomito con l'addome.

UDE HISHIGI WAKI (ascella) **GATAME** - Leva al gomito con l'ascella.

UDE HISHIGI SANKAKU (triangolo) **GATAME** - Leva al gomito con gambe incrociate.

Per TORSIONE: UDE GARAMI.

UDE (braccio, avambraccio) **GARAMI** (avvolgere) - Controllo di braccio piegato.



29. UTSURI-GOSHI

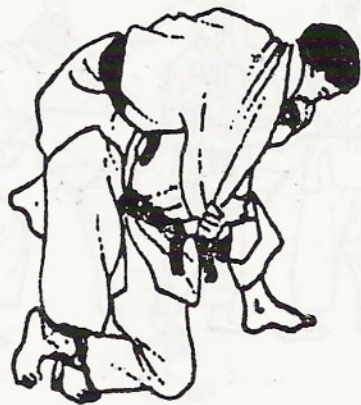
Lo Utsuri-goshi può essere effettuato con successo su attacchi di Hane-goshi, Harai-goshi, Uchi-mata. Il bloccaggio dell'azione di U. deve essere prontamente seguito, senza soluzione di continuità, da sollevamento e rotazione attorno alla anca di U. da parte di T.

Squilibrio indietro a sinistra trasformato in avanti a destra.

Opportunità: U. tenta un movimento di anca a sinistra.

Tsukuri: T. si abbassa, applica la mano sinistra sull'addome di U., la mano destra di piatto in mezzo al suo dorso. Poi, lo solleva con un movimento delle anche in alto e in avanti. Quando è in aria, T. spinge fortemente con la mano sinistra per far passare U. sulla sua anca destra.

Kake: simile ad O-goshi.



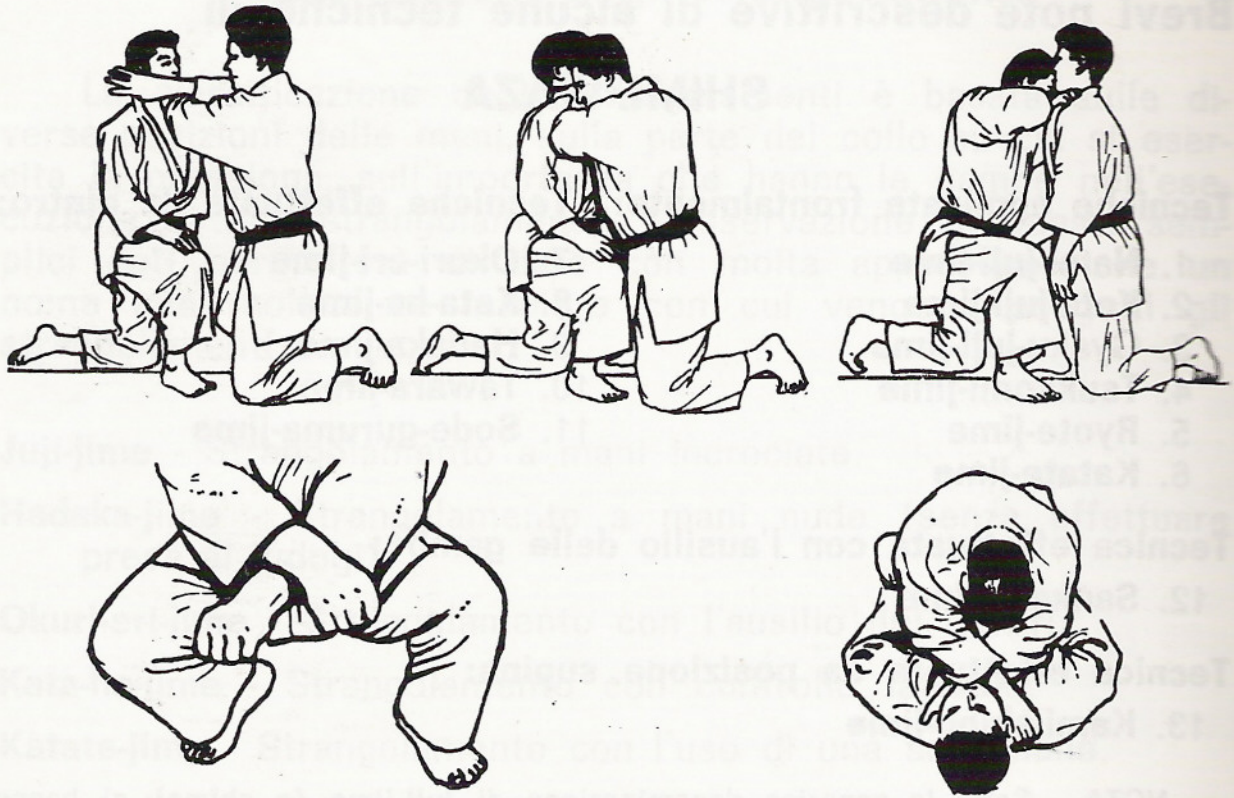
41. SEOI-OTOSHI

Il **Seoi-otoshi** è, 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 U. sfugge tirandosi indietro, col corpo e le gambe, e tentativi di colpi quali p. es.: **Ko-uchi-gari**, **de-ashi-barai**, o a stessi tentativi di **seoi-nage**. Più generalmente, T. 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 U. attraverso il dorso di T.





1. NAMI-JUJI-JIME

T. è di fronte o a cavalcioni su U. T., con la mano sinistra prende profondamente il bavero s. di U. con il pollice interno e le dita esterne, e nello stesso modo esegue la presa con la mano destra. Questo soffocamento è sanguigno, e può essere eseguito da posizione supina.



10. TAWARA-JIME

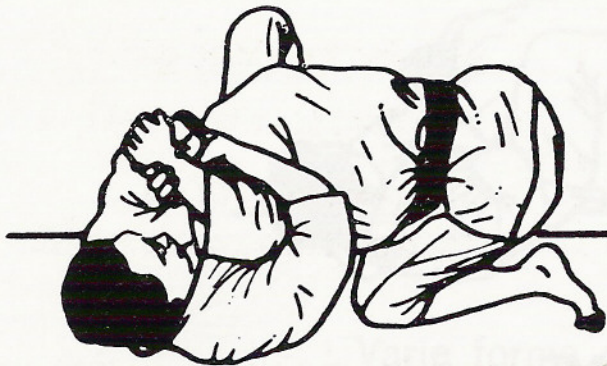
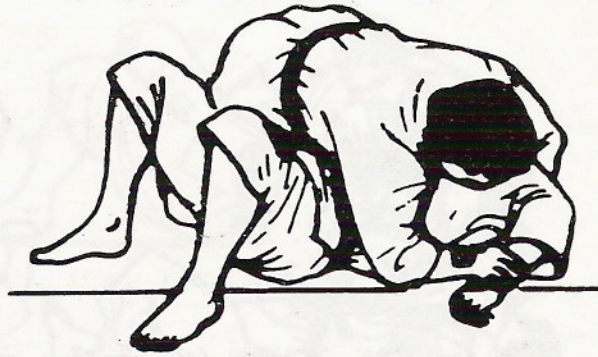
Effettuando una salda presa al collo di Uke prono dinanzi a Tori, come indicato nella terza figura, si effettua un rovesciamento che facilita la azione di soffocamento. Le prese ai baveri sono come per Okuri-esi-jime.



11. SODE-GURUMA-JIME

Soffocamento con presa di casacca per dietro, e con pressione alla nuca con braccia incrociate.

Il soffocamento si ottiene per la pressione esercitata dal centro della casacca che s'attorciglia attorno al collo per il movimento a tenaglia esercitato dalle mani di T.

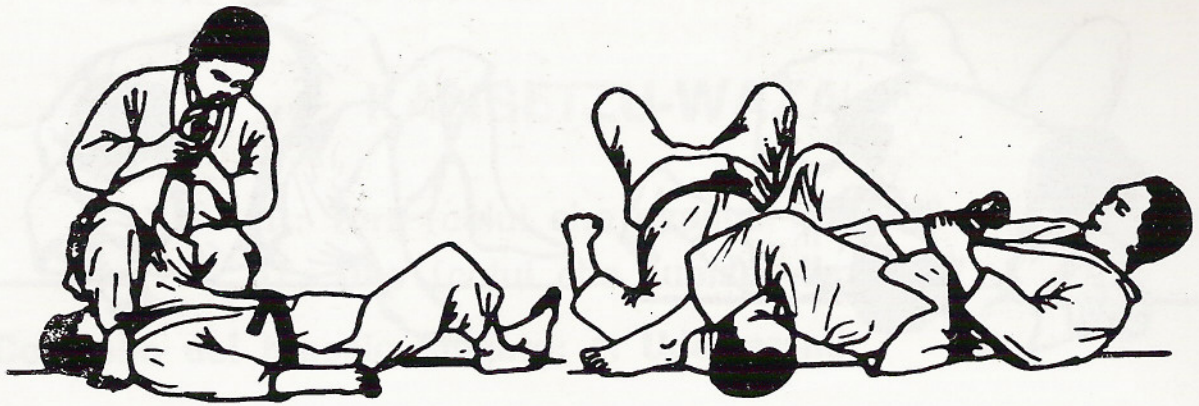


1. UDE GARAMI

Uke è in posizione supina. Tori è al suo fianco sul lato destro. Tori, con la mano sinistra, afferra il polso sinistro di Uke, pollice sotto, dita sopra, e lo tiene ben fermo a terra; indi con la mano destra passata al disotto del braccio piegato di Uke, prende il proprio avambraccio all'altezza del polso. L'azione dolorosa di torsione si ottiene forzando in alto il gomito di Uke a mezzo dell'avambraccio destro di Tori.

L'avambraccio di Uke deve essere piegato ad angolo retto.

Lo stesso risultato si può ottenere con il braccio di Uke piegato in basso od anche se piegato dietro la schiena.



2. UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

Tori è sul lato sinistro di Uke. Il braccio sinistro di U. è in presa su un bavero del judogi di T. come se stesse per iniziare un'azione di strangolamento; T. afferra il braccio di U. con ambedue le mani, passa la propria gamba destra oltre il collo di U. e ne poggia la pianta a terra con il tallone quasi a contatto con il collo di U., il piede sinistro resta puntato contro il fianco di U., il braccio sinistro di questi è tra le gambe di T. contro articolazione.

L'azione di « leva » sarà ottenuta con l'inarcamento del bacino di Tori per forzare le giunture del gomito di Uke.

(Può essere eseguito anche con T. che si trova in posizione supina avendo U. in piedi tra le proprie gambe).