

**ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA
JUDO VALLE MAIRA**



**PROGRAMMA ESAME
PER IL PASSAGGIO DI
CINTURA**

VERDE

VARIE FORME DI ENTRATA

Le azioni di: **HIKIDASHI** (tirare fuori) **Tobikomi** (saltare dentro) e **MAWARIKOMI** (girare): amalgamo, attraverso opportunità diverse, tutti quelli che vengono definiti i presupposti dell'azione tecnica: presa, spostamento, squilibrio, attacco.

HIKIDASHI: in questa forma si sfrutta la spinta in avanti dell'avversario retrocedendo ed aggiungendo trazione a spinta.

TOBIKOMI: in questa forma si sfrutta la trazione dell'avversario avanzando.

MAWARIKOMI: nell'opportunità di mawarikomi si scondiziona l'avversario con sinuosi cambi di direzione.

PRINCIPI DINAMICI DI PROIEZIONE

Relativamente alle tecniche di lancio, si ritiene interessante proporre una serie di principi dinamici, ognuno dei quali, racchiude una serie di tecniche accomunabili tra di loro, in base alla dinamica del principio stesso. Questo al di là della classificazione del Kodokan, che suddivide le tecniche di proiezione in relazione alla parte del corpo impegnata nel lancio.

PRINCIPIO NAGHE (sollevare)

Una rottura dell'equilibrio in avanti è una azione che tori svilupperà nella seguente progressione: contatto-piegato al di sotto del baricentro di uke e distensione delle gambe al fine di proiettare un corpo ormai fuori equilibrio. Alcune delle tecniche del principio sono: **Seoi-naghe (Ippon-erimorote)**; **Kata-guruma**; **Sukui-naghe**.

PRINCIPIO OTOSHI (precipitare)

Le caratteristiche delle proiezioni otoshi è lo spazio che viene a crearsi fra tori ed uke e la trazione esercitata dal primo direttamente verso il basso.

Tecniche rappresentative sono: **Uki-otoshi**; **Tai-otoshi**; **Seoi-otoshi**; **O-soto-otoshi**.

PRINCIPIO TSURIKOMI (tirare e sollev.)

Una potente azione combinata di trazione e spinta, caratterizza le tecniche di questo principio. Ciò che differenzia l'azione di naghe da quella di Tsurikomi è la direzione di squilibrio: diagonale in avanti per Tsurikomi; in avanti quella di naghe; la ricerca di contatto; la mobilità dell'anca che si troverà impegnata con entrambe le gambe in appoggio, o con una in appoggio mentre l'altra svolgerà azione bloccante. Tecniche rappresentative del principio sono: **O-goshi**; **Tsuri-komi-goshi**; **Harai-goshi**; **Hane-goshi**; **Uchi-mata**; **Sasae-tsurikomi-ashi**.

PRINCIPIO GARI (falciare)

L'azione si concretizza con un movimento falciante di gamba su gamba. L'opportunità è determinata da uno spostamento in avanti o diagonale interno o esterno e da un piede che non si è ancora stabilizzato. Tecniche rappresen-

tative del principio sono: **O-soto-gari**; **O-uchi-gari**; **Ko-ucki-gari**; **Ko-soto-gari**.

PRINCIPIO HARAI (spazzare)

Scelta di tempo d'esecuzione sono caratteristiche di questa dinamica. Un movimento breve e lineare di spazzata determinerà l'attacco su una gamba il cui piede sta percorrendo la fase iniziale di uno spostamento in avanti, laterale, indietro o circolare. Tecniche rappresentative del principio sono: **De-ashi-barai**; **Ocuri-ashi-barai**; **Harai-tsuri-comi-ashi**; **Ko-uchi-barai**; **O-uchi-barai**.

PRINCIPIO GAKE (agganciare)

Trattasi di azione agganciante di gamba contro gamba. L'opportunità è da uno spostamento avanti indietro o laterale della gamba che tori andrà ad attaccare avendola precedentemente stabilizzata. Tecniche rappresentative del principio: **O-soto-gake**; **Ko-soto-gake**; **Ko-uci-gake**; **O-uci-gake**; **Yoko-gake**.

PRINCIPIO GURUMA (roteare)

In alternativa agli attacchi lineari si pone l'azione rotante delle tecniche di Guruma. La rotazione assiale caratterizzano questi lanci. Tecniche rappresentative del principio: **Hiza-guruma**; **Ashi-guruma**; **O-guruma**; **O-soto-guruma**.

PRINCIPIO MAKIKOMI (avvolg. a spirale)

Proiettare in Makikomi è ormai un particolare modo degli agonisti alla quasi totalità dei lanci dai piccoli attacchi di gamba ai massicci attacchi di anca o spalla. Lo studio Makikomi-waza si basa su una buona assimilazione dei principi fondamentali dei Tachi-waza. Tecniche rappresentative del principio: **Soto-maki-komi**; **Uci-maki-komi ed altre**.

PRINCIPIO SUTEMI (lanciarsi a terra per proiettare)

Il volontario abbandono della posizione eretta di tori al fine di poter sfruttare il suo corpo per proiettare uke, caratterizza queste proiezioni. A seconda della direzione di caduta di uke avremo **Ma-sutemi-waza** (in avanti e **Yoko-sutemi-waza** (laterale sul fianco). Tecniche rappresentative del principio: **Tomoe-naghe**; **Sumi-gaeshi**; **Wa-naghe**; **Yoko-guruma ed altre**.

TSURI KOMI GOSHI

TIRARE SOLLEVARE ANCA

KOSHI WAZA

III ANNO

CINTURA ARANCIO



SQUILIBRANDO
UKE VERSO L'ALTO E
PIEGANDOTI SULLE GAMBE
CARICA UKE SULLE TUE ANCHE

POI RADDRIZZA
LE GAMBE E
TIRA FORTE CON LE
BRACCIA



SE, CON LA PRESA
A DESTRA, ENTRI A
SINISTRA, SPINGENDO
IL SUO GOMITO DESTRO
VERSO L'ALTO, AVREMO
SODE (MANICA) TSURI
KOMI GOSHI

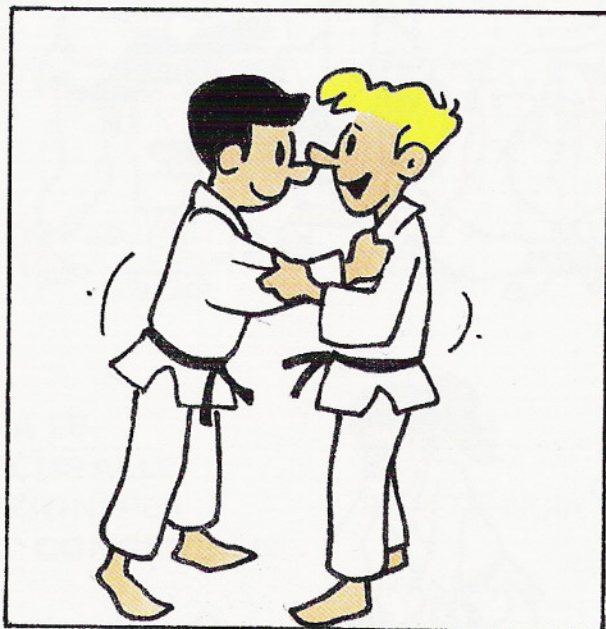
ASHI GURUMA

GAMBA RUOTA

II ANNO

CINTURA GIALLA - ARANCIO

ASHI WAZA



TORI ROMPE L'EQUILIBRIO DI UKE
AVANTI - DESTRO



INDIETREGGIA COL PIEDE SINISTRO
E DISTENDE LA GAMBA DESTRA
DAVANTI ALLA DESTRA DI UKE

BLOCCANDOGLI
IL GINOCCHIO
CON IL PIEDE
PROSEGUE
NELLA
ROTAZIONE
DEL CORPO
VERSO
SINISTRA...



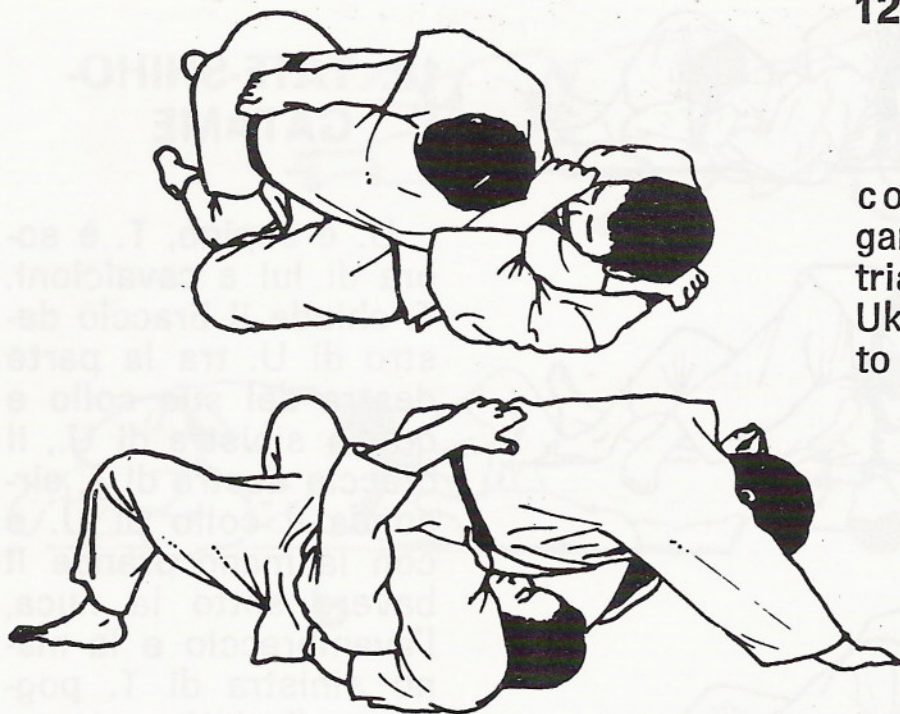
PROIETTANDOLO IN CERCHIO
SOPRA LA PROPRIA ANCA



ASHI-GURUMA E' SIMILE AD
HIZA-GURUMA. CAMBIA IL PIEDE
CHE BLOCCA ILGINOCCHIO.
IL PRINCIPIO E' IL MEDESIMO!

12. SANKAKU GATAME

Immobilizzazione con l'uso delle gambe, formanti un triangolo entro cui Uke viene costretto all'immobilità.



13. UKI-GATAME

Definibile « immobilizzazione di ginocchio », T., ponendo un ginocchio sul petto di U., e tirando con decisione il suo judogi in senso contrario alla pressione del ginocchio, ne impedisce i movimenti.